ಋಗ್ವೇದೀಯ

ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ

ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ, ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ ಸಹಿತ





ಸಂಗ್ರಹ : ಪಂ.ವಾದಿರಾಜಾಚಾರ್ಯ ಕರಣಂ

ಪ್ರಕಾಶನ : ವಿಶ್ವಮಧ್ವಮಹಾಪರಿಷತ್ ಉತ್ತರಾದಿಮಠ

ವಿಶ್ವಮಧ್ವಮಹಾಪರಿಷತ್ ಗ್ರಂಥಮಾಲಾ - 73

ಋಗ್ವೇದೀಯ

ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ

ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ, ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞಸಹಿತ

... ಸಂಗ್ರಹ ...

ಪಂ. ವಾದಿರಾಜಾಚಾರ್ಯ ಕರಣಮ್

... ಪ್ರಕಾಶನ ...

ಶ್ರೀಮಜ್ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀಮನ್ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯ ಮೂಲಮಹಾಸಂಸ್ಥಾನ ಉತ್ತರಾದಿಮಠ

ವಿಶ್ವಮಧ್ವಮಹಾಪರಿಷತ್

ಶ್ರೀಜಯತೀರ್ಥವಿದ್ಯಾಪೀಠ, ಬೆಂಗಳೂರು - 4

Sandhyavandane

First Edition : July 2010 Copies : 2000

No.of Pages : 72

Price. [In India] **Rs. 20**

Copies can be had from :

1.Vishva Madhwa Maha Parishat
Research Center, #11, 2nd Floor,
Uttaradimath Building. Uttaradi Math Road,
Shankarpuram, Basavanagudi
BANGALORE - 4 Phone : 080 26603692
Web : **uttaradimath.org**

2. Sri Jayateertha Vidyapeetha
Sri Uttaradi Math
Shankarapuram, 5th Cross, Basavanagudi
Bangalore - 4. Pho : 22426203

Type Setting : VMMP Research Center

Printed by :
VAGARTHA, 149, 8th Cross, N.R.Colony, Bangalore-4 Ph.22427677.

|| ಶ್ರೀದಿಗ್ವಿಜಯರಾಮೋ ವಿಜಯತೇ ||

ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀಮನ್ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯಮೂಲಮಹಾಸಂಸ್ಥಾನ

ಶ್ರೀಮದುತ್ತರಾದಿಮಠಾಧೀಶರಾದ

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ೧೦೦೮ ಶ್ರೀಸತ್ಯಾತ್ಮತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದಂಗಳವರ

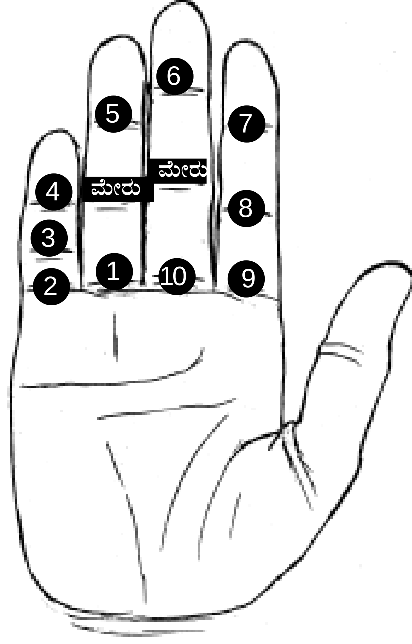
''ಅನುಗ್ರಹ ಸಂದೇಶ''

ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಾಗಿ ಜನಿಸಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಎಂದೋ ಒಂದುದಿನ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕರ್ಮ ಇದಲ್ಲ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮೂರುಹೊತ್ತು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅನರ್ಥವಾಗುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನವನ್ನು ಪರಿತ್ಯಜಿಸಿ ಆಚರಿಸಿದ ಧರ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅರ್ಥಾನುಸಂಧಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞಗಳು ಕೂಡಾ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅವಶ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ತೇಜಸ್ಸಂಪನ್ನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಸಜ್ಜನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಕಾರಕನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ, ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ, ಒಂದುಬಾರಿ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿ. ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯ ಪ್ರಕಾಶನಕ್ಕೆ ಮುಂದಾದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಧ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಕಲಿಯುವ ಆಚರಿಸುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಭಗವಂತ ಅನುಗ್ರಹಿಸಲಿ ಎಂದು ಅಸ್ಮದುಪಾಸ್ಯಮೂರ್ತಿಯಾದ ಶ್ರೀಮೂಲರಾಮದಿಗ್ವಿಜಯರಾಮವೇದವ್ಯಾಸದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ.

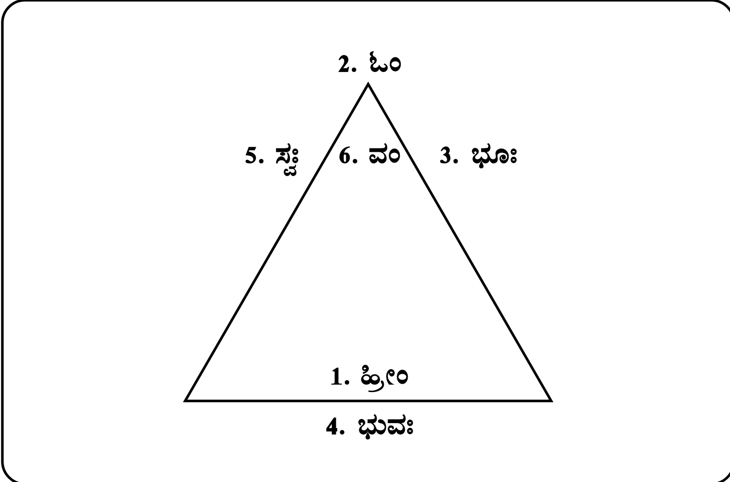
ಇತಿ ಅನೇಕ ನಾರಾಯಣ ಸ್ಮರಣೆಗಳು

ಶ್ರೀಸತ್ಯಾತ್ಮತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದಂಗಳವರು ಉತ್ತರಾದಿಮಠ



ಸಂಖ್ಯಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವ ಕ್ರಮ

ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕಾದ ಗಾಯತ್ರೀ ಯಂತ್ರ



ಅಥ ಋಗ್ವೇದೀಯಂ

ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್

ಆಚಮನಮ್

1. ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ।

2. ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ।

3. ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ।

ಈ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಿ ಉದ್ದುಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಜಲವನ್ನು ಆಕಳಿನ ಕಿವಿಯಂತೆ ಮಾಡಿದ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೂರುಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ । ಎಡಗೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

5. ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ । ಬಲಗೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

6. ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ । ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

7. ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ । ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

8. ವಾಮನಾಯ ನಮಃ । ಬಲಕಪೋಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

9. ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ । ಎಡಕಪೋಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

10. ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ । ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು.

11. ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ । ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

12. ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ । ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

13. ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ । ಮೂಗಿನ ಕೆಳ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

14. ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ । ಬಲಮೂಗನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

15. ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ । ಎಡಮೂಗನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

16. ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ ।	ಬಲಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
17. ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ ।	ಎಡಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
18. ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ ।	ಬಲಗಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
19. ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ ।	ಎಡಗಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
20. ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ ।	ನಾಭಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
21. ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ ।	ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
22. ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।	ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
23. ಹರಯೇ ನಮಃ ।	ಬಲಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
24. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ ।	ಎಡಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ । ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಸಪ್ತಾನಾಂ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ-ಜಮದಗ್ನಿ-ಭರದ್ವಾಜ- ಗೌತಮ-ಅತ್ರಿ-ವಸಿಷ್ಠ-ಕಶ್ಯಪಾ ಋಷಯಃ । ಅಗ್ನಿ-ವಾಯು-ಆದಿತ್ಯ-ಬೃಹಸ್ಪತಿ-ವರುಣ-ಇಂದ್ರ-ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ದೇವತಾಃ । ಗಾಯತ್ರೀ- ಉಷ್ಣಿಕ್-ಅನುಷ್ಟುಪ್- ಬೃಹತೀ-ಪಂಕ್ತಿ-ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್-ಜಗತ್ಯಃ ಛಂದಾಂಸಿ । ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸಃ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಋಷಿಃ । ಬ್ರಹ್ಮ-ಅಗ್ನಿ-ವಾಯು-ಆದಿತ್ಯಾ ದೇವತಾಃ । ಯಜುಃ ಛಂದಃ । ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

(ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಋಷಿ-ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಪ್ರಧಾನಋಷಿಗಳಾದ ಶ್ರೀಹಯಗ್ರೀವ-ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ,ಬ್ರಹ್ಮಾ-ಸರಸ್ವತೀ, ವಾಯು-ಭಾರತೀ,ಗರುಡ-ಸೌಪರ್ಣೀ,ಇಂದ್ರ-ಶಚೀದೇವಿಯರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರಮಾತ್ಮ ಎಲ್ಲ ಮಂತ್ರಗಳಿಗೂ ಪ್ರಧಾನದೇವತೆ ಎಂದು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.)

ಓಂ ಭೂಃ । ಓಂ ಭುವಃ । ಓಂ ಸ್ವಃ । ಓಂ ಮಹಃ । ಓಂ ಜನಃ । ಓಂ ತಪಃ । ಓಂ ಸತ್ಯಂ । ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥ ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತೀರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಮ್ ।

ದಶೋಂಕಾರಸಹಿತವಾದ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಾ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಅಂಗುಷ್ಠ-ಅನಾಮಿಕಾ-ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ ಅಂಗುಲಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಗೃಹಸ್ಥರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಐದೂ ಅಂಗುಲಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಗಗಳಿವೆ. **ರೇಚಕ-ಪೂರಕ** ಮತ್ತು **ಕುಂಭಕ.**

ರೇಚಕ- ಒಳಗಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ರೇಚಕಕ್ಕೆ ರುದ್ರದೇವರು ದೇವತೆಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪೂರಕ- ಹೊರಗಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪೂರಕಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮದೇವರು ದೇವತೆಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಂಭಕ- ಒಳಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ವಾಯುವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಡೆದು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಸಗರ್ಭಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇದು ಅತಿಶಯವಾದ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಶ್ರೀಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವತೋ ಮಹಾಪುರುಷಸ್ಯ ವಿಷ್ಣೋರಾಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾನಸ್ಯ ಆದ್ಯಬ್ರಹ್ಮಣಃ ದ್ವಿತೀಯಪರಾರ್ಧೇ, ಶ್ರೀಶ್ವೇತವರಾಹಕಲ್ಪೇ, ವೈವಸ್ವತಮನ್ವಂತರೇ, ಕಲಿಯುಗೇ, ಪ್ರಥಮಚರಣೇ, ಭರತವರ್ಷೇ, ಭರತಖಂಡೇ, ಜಂಬೂದ್ವೀಪೇ, ದಂಡಕಾರಣ್ಯೇ, ದೇಶೇ ಗೋದಾವರ್ಯಾಃ ದಕ್ಷಿಣೇ ತೀರೇ, ಶಾಲಿವಾಹನಶಕೇ, ಬೌದ್ಧಾವತಾರೇ, ರಾಮಕ್ಷೇತ್ರೇ, ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನೇ, ಚಾಂದ್ರಮಾನೇನ.... ಸಂವತ್ಸರೇ.... ಅಯನೇ.... ಋತೌ.... ಮಾಸೇ.... ಪಕ್ಷೇ.... ತಿಥೌ.... ವಾಸರೇ.... ಶುಭನಕ್ಷತ್ರೇ..... ಶುಭಯೋಗೇ.... ಶುಭಕರಣೇ.... ಏವಂಗುಣ ವಿಶೇಷಣವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ ಶ್ರೀಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯೋಪಾಸ್ತಿಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ।

ಹೀಗೆ ದೇಶಕಾಲಾದಿಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾರ್ಜನಮ್

ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ತೃಚಸ್ಯ ಅಂಬರೀಷಃ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ । ಆಪೋ ದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

(ಸಪ್ತಭಿಃ ಪಾದೈಃ ಶಿರಸಿ, ಅಷ್ಟಮೇನ ಪಾದಯೋಃ, ನವಮೇನ ಪುನಃ ಶಿರಸಿ)

ಓಂ ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋ ಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ । ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ । ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹ ನಃ । ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ । ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ । ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ।

ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಒಂಭತ್ತು ಪಾದಗಳಿವೆ. ''ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ'' ದಿಂದ ''ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮವಃ'' ತನಕ ಇರುವ ಏಳು ಪಾದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಏಳುಬಾರಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಂಟನೆಯ ಪಾದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊನೆಯದಾದ ಒಂಭತ್ತನೆಯ ಪಾದದಿಂದ ಮತ್ತೆ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರ್ಮಾಲ್ಯತುಲಸೀದಲದಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಂತ್ರಾಚಮನಮ್

(ಗೋಕರ್ಣಾಕೃತಿಹಸ್ತೇನ ಜಲಂ ಗೃಹೀತ್ವಾ) ಗೋಕರ್ಣಾಕೃತಿಯ ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಜಲವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯಶ್ಚೇತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಋಷಿಃ ಸೂರ್ಯ-ಮನ್ಯು-ಮನ್ಯುಪತಿ-ರಾತ್ರಯೋ ದೇವತಾಃ । ಪ್ರಕೃತಿಃ ಛಂದಃ । ಮಂತ್ರಾಚಮನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಓಂ ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ । ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಮ್ । ಯದ್ರಾತ್ರ್ಯಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಮ್ । ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮ್ । ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ । ರಾತ್ರಿಸ್ತದವಲುಂಪತು । ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ । ಇದಮಹಂ ಮಾಂ ಅಮೃತಯೋನೌ । ಸೂರ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ ॥ ಇತ್ಯಭಿಮಂತ್ರ್ಯ, ಪೀತ್ವಾ ಆಚಾಮೇತ್

ಹೀಗೆ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ ಆ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕೇಶವಾದಿನಾಮಗಳಿಂದ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ದ್ವಿತೀಯಮಾರ್ಜನಮ್

ಅಪೋ ಹಿ ಷ್ಠೇತಿ ನವರ್ಚಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಅಂಬರೀಷಃ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ । ಆಪೋ ದೇವತಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಪಂಚಮೀ ವರ್ಧಮಾನಾ । ಸಪ್ತಮೀ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ । ಅಂತ್ಯೇ ದ್ವೇ ಅನುಷ್ಟುಭೌ । ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋ ಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ । ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ । ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹ ನಃ । ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ । ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ । ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ।

ಶಂ ನೋ ದೇವೀರಭೀಷ್ಟಯ ಆಪೋ ಭವಂತು ಪೀತಯೇ । ಶಂ ಯೋರಭಿ ಸ್ರವಂತು ನಃ ॥ ಈಶಾನಾ ವಾರ್ಯಾಣಾಂ ಕ್ಷಯಂತೀ-ಶ್ಚರ್ಷಣೀನಾಮ್ । ಅಪೋ ಯಾಚಾಮಿ ಭೇಷಜಮ್ ॥ ಅಪ್ಸು ಮೇ ಸೋಮೋ ಅಬ್ರವೀದಂತರ್ವಿಶ್ವಾನಿ ಭೇಷಜಾ । ಅಗ್ನಿಂ ಚ ವಿಶ್ವಶಂಭುವಮ್ ॥ ಆಪಃ ಪೃಣೀತ ಭೇಷಜಂ ವರೂಥಂ ತನ್ವೇ3 ಮಮ । ಜ್ಯೋಕ್ ಚ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ ॥ ಇದಮಾಪಃ ಪ್ರವಹತ ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ । ಯದ್ವಾಹಮಭಿ ದುದ್ರೋಹ ಯದ್ವಾ ಶೇಪ ಉತಾನೃತಮ್ ॥ ಆಪೋ ಅದ್ಯಾನ್ವಚಾರಿಷಂ ರಸೇನ ಸಮಗಸ್ಮಹಿ । ಪಯಸ್ವಾನಗ್ನ ಆ ಗಹಿ ತಂ ಮಾ ಸಂ ಸೃಜ ವರ್ಚಸಾ ॥

ಸಸ್ರುಷೀರಿತ್ಯಸ್ಯ ಆಪೋ ದೇವತಾ ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಸಸ್ರುಷೀಸ್ತದಪಸೋ ದಿವಾನಕ್ತಂ ಚ ಸಸ್ರುಷೀಃ । ವರೇಣ್ಯಕ್ರತೂ ರಹಮಾದೇವೀ ರವಸೇ ಹುವೇ ॥

(ಇತಿ ಮಾರ್ಜಯಿತ್ವಾ ಸಜಲಂ ಕರಂ ನಾಸಾಗ್ರೇ ಧೃತ್ವಾ)

ಈರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೈಯನ್ನು ಬಲಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು.

ಅಘಮರ್ಷಣಮ್

ಋತಂ ಚೇತಿ ತೃಚಸ್ಯ ಅಘಮರ್ಷಣ ಋಷಿಃ । ಭಾವವೃತ್ತೋ ದೇವತಾ । ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ । ಪಾಪಪುರುಷವಿಸರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಋತಂ ಚ ಸತ್ಯಂ ಚಾಭೀದ್ಧಾತ್ ತಪಸೋಽಧ್ಯಜಾಯತ । ತತೋ ರಾತ್ರ್ಯಜಾಯತ ತತಃ ಸಮುದ್ರೋ ಅರ್ಣವಃ ॥ ಸಮುದ್ರಾದರ್ಣವಾ ದಧಿ ಸಂವತ್ಸರೋ ಅಜಾಯತ । ಅಹೋರಾತ್ರಾಣಿ ವಿದಧದ್ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಮಿಷತೋ ವಶೀ ॥ ಸೂರ್ಯಾಚಂದ್ರಮಸೌ ಧಾತಾ ಯಥಾ ಪೂರ್ವಮಕಲ್ಪಯತ್ । ದಿವಂ ಚ ಪೃಥಿವೀಂ ಚಾಽಂತರಿಕ್ಷಮಥೋ ಸ್ವಃ ॥

ತಜ್ಜಲಮನವಲೋಕಯನ್ ನಾಸಿಕಾಂತಂ ನೀತ್ವಾ, ದಕ್ಷಿಣಾನಾಸಾಬಿಲಾತ್ ವಾಯುದ್ವಾರಾ ಪಾಪಪುರುಷಂ ನಿಸ್ಸಾರಿತಂ ಭಾವಯನ್, ವಾಮಭಾಗೇ ಜ್ವಲದ್ವಜ್ರಶಿಲಾಂ ವಿಚಿಂತ್ಯ ತಸ್ಯಾಂ ವಿಸೃಜ್ಯ, ಆಚಮ್ಯ, ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ,

ಆ ಜಲವನ್ನು ನೋಡದೇ ಬಲಮೂಗಿನ ತನಕ ಒಯ್ದು ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ ಪಾಪಪುರುಷನು ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾ, ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂತಪ್ತವಾದ ವಜ್ರಶಿಲೆಯನ್ನು ಭಾವಿಸಿ, ಆ ವಜ್ರಶಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಜಲಗತನಾದ ಪಾಪಪುರುಷನನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪಾಪಪುರುಷ ನಷ್ಟನಾದನೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಂತರ ಕೇಶವಾದಿ ನಾಮಗಳಿಂದ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ । ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ । ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಋಷಿಃ । ಅಗ್ನಿ-ವಾಯು-ಸೂರ್ಯಾ ದೇವತಾಃ । ಗಾಯತ್ರೀಉಷ್ಣಿಗನುಷ್ಟುಭಶ್ಛಂದಾಂಸಿ । ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ । ಸವಿತಾ ದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ ಪ್ರಾತರರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ । ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ದತ್ತಂ ನ ಮಮ ॥ ಇತಿ ತ್ರಿಃ ॥

ಆಚಮನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸದ, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಈ ಜಲವನ್ನು ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಅರ್ಘ್ಯವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಈ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. (ಜಲಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.)

ಅರ್ಘ್ಯತ್ರಯಾಂತೇ ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಾತಿಕ್ರಮದೋಷಪರಿಹಾರಾರ್ಥಂ ಚತುರ್ಥಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಮೂರು ಅರ್ಘ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ ಮೀರಿದಾಗ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ರೂಪವಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ನೀಡಬೇಕು.

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ । ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಹೃದಯಸ್ಥಾ ತು ಗಾಯತ್ರೀ ಹೃದ್ಗುಹಾಮುಖನಿಸ್ಸೃತಾ ।
ಹತ್ವಾ ಹ್ಯಾದಿತ್ಯಶತ್ರೂಂಶ್ಚ ವಿಶಸ್ವ ಹೃದಯಂ ಮಮ ॥

ಉತ್ತಿಷ್ಠೋತ್ತಿಷ್ಠ ಗಂತವ್ಯಂ ಪುನರಾಗಮನಾಯ ಚ ।
ಉತ್ತಿಷ್ಠ ದೇವಿ ಸ್ಥಾತವ್ಯಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಹೃದಯಂ ಮಮ ॥

ಇತಿ ಪ್ರಾರ್ಥಯೇತ ।

ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ, ತತಃ ದ್ವಿರಾಚಾಮೇತ್ ॥

ಹೀಗೆ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಜಲವನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಾ "**ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ**"ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಆ ಜಲವನ್ನು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಹಾಕಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎರಡುಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷೇ ತರ್ಪಣಮ್- ಕೇಶವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಮಾಧವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಗೋವಿಂದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ವಿಷ್ಣುಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಮಧುಸೂದನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ವಾಮನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಶ್ರೀಧರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಹೃಷೀಕೇಶಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಪದ್ಮನಾಭಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ದಾಮೋದರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ ॥

ನವಗ್ರಹತರ್ಪಣಮ್- ಸೂರ್ಯಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಚಂದ್ರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಅಂಗಾರಕಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಬುಧಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಬೃಹಸ್ಪತಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಶುಕ್ರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಶನೈಶ್ಚರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ರಾಹುಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಕೇತುಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ ॥ ಇತಿ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷೇ ॥

ಅಥ ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷೇ ತರ್ಪಣಮ್- ಸಂಕರ್ಷಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ವಾಸುದೇವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಅನಿರುದ್ಧಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಪುರುಷೋತ್ತಮಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಅಧೋಕ್ಷಜಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ನಾರಸಿಂಹಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಅಚ್ಯುತಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಜನಾರ್ದನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಉಪೇಂದ್ರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಹರಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ ॥

ನವಗ್ರಹತರ್ಪಣಮ್- ಸೂರ್ಯಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಚಂದ್ರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಅಂಗಾರಕಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಬುಧಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಬೃಹಸ್ಪತಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಶುಕ್ರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಶನೈಶ್ಚರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ರಾಹುಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ । ಕೇತುಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ ॥ ಇತಿ ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷೇ ॥

(ಕೇಶವಾದಿದ್ವಾದಶತರ್ಪಣಂ ಪ್ರತ್ಯಹಂ ಕುರ್ಯಾತ್ । ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷೇ ಕೇಶವಾದಿ ದ್ವಾದಶತರ್ಪಣಮ್ । ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷೇ ಸಂಕರ್ಷಣಾದಿ ದ್ವಾದಶತರ್ಪಣಮ್ । ಸೂರ್ಯಾದಿನವಗ್ರಹ ತರ್ಪಣಂ ಪ್ರತ್ಯಹಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ।) ಆಚಮ್ಯ, ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ,

ಕೇಶವಾದಿದ್ವಾದಶತರ್ಪಣವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೇಶವಾದಿ ದಾಮೋದರಾಂತವಾದ ದ್ವಾದಶತರ್ಪಣವನ್ನೂ, ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಂಕರ್ಷಣಾದಿ ಕೃಷ್ಣಾಂತವಾದ ದ್ವಾದಶತರ್ಪಣವನ್ನೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸೂರ್ಯಾದಿನವಗ್ರಹ ತರ್ಪಣವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಏಕಾದಶಿಯ ದಿನ ಕೇಶವಾದಿತರ್ಪಣವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ನವಗ್ರಹ ತರ್ಪಣವನ್ನು ನೀಡಬಾರದು.

ಅಪಸರ್ಪಂತ್ವಿತ್ಯಸ್ಯ ವಾಮದೇವೋ ಭೂತಾನ್ಯನುಷ್ಟುಪ್ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಅಪಸರ್ಪಂತು ತೇ ಭೂತಾ ಯೇ ಭೂತಾ ಭುವಿ ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ ।
ಯೇ ಭೂತಾ ವಿಘ್ನಕರ್ತಾರಸ್ತೇ ನಶ್ಯಂತು ಶಿವಾಜ್ಞಯಾ ॥

ಅಪಕ್ರಾಮಂತು ಯೇ ಭೂತಾಃ ಕ್ರೂರಾಶ್ಚೈವ ತು ರಾಕ್ಷಸಾಃ ।
ಯೇ ಚಾಽತ್ರ ನಿವಸಂತ್ಯೇವ ದೇವತಾ ಭುವಿ ಸಂತತಮ್ ।
ತೇಷಾಮಪ್ಯವಿರೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮ ಸಮಾರಭೇ ॥

ಇತಿ ಛೋಟಿಕಾಮುದ್ರಯಾ ವಾಮಭಾಗೇ ಸಮಸ್ತಭೂತೋಚ್ಚಾಟನಂ ಕೃತ್ವಾ

ಚಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳನ್ನು ದೂರ ಓಡಿಸಬೇಕು.

ಪೃಥ್ವೀತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮೇರುಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ । ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ । ಸುತಲಂ ಛಂದಃ । ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಪೃಥ್ವಿ ತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವಿ ತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ ।
ತ್ವಂ ಚ ಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರು ಚಾಽಸನಮ್॥
ಮಾಂ ಚ ಪೂತಂ ಕುರು ಧರೇ ನತೋಽಸ್ಮಿ ತ್ವಾಂ ಸುರೇಶ್ವರಿ ।
ಆಸನೇ ಸೋಮಮಂಡಲೇ ಕೂರ್ಮಸ್ಕಂಧೇ ಉಪವಿಷ್ಟೋಽಸ್ಮಿ ॥

ಇತ್ಯಾಸನಂ ಪರಿಕಲ್ಪ್ಯ, ಅನಂತಾಸನಾಯ ನಮಃ । ತ್ರಿಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ,

ಪೃಥಿವಿಯನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ ಆಸನವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಮೂರುಬಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಕರನ್ಯಾಸಃ

ತತ್ಸವಿತುಃ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಎರಡೂ ಕೈಯ ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವರೇಣ್ಯಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೀಮಹಿ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಿರಿಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಹಸ್ತದ ಮೇಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

ತತ್ಸವಿತುಃ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ । ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವರೇಣ್ಯಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ । ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ । ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೀಮಹಿ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್, ಉರಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್, ಚಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಚಪ್ಪಾಳೆಯನ್ನು ತಟ್ಟಬೇಕು.

ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸ್ವರೋಮ್ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ ॥ ಈ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರವೇಶವಾಗಬಾರದು ಎಂದು ದಿಕ್ಕುಗಳ ಬಂಧನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಆವಾಹನಮ್

ಆಗಚ್ಛ ವರದೇ ದೇವಿ ಜಪೇ ಮೇ ಸನ್ನಿಧಾ ಭವ ।
ಗಾಯಂತಂ ತ್ರಾಯಸೇ ಯಸ್ಮಾದ್ಗಾಯತ್ರೀ ತ್ವಂ ತತಃ ಸ್ಮೃತಾ ॥
ಇತ್ಯಾವಾಹ್ಯ ।

ಹೇ ಭಗವನ್ ! ಬೇಡಿದ ವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ದೊರೆ ನೀನು. ನಾನು ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ನೀನು ಸನ್ನಿಹಿತನಾಗು. ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿನ್ನ ಗಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ನೀನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ಗಾಯತ್ರೀ ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. (ಹೀಗೆ ದೇವರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಭಗವಂತನನ್ನು ತನ್ನ ಹೃದಯಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ಮಾಡಬೇಕು.)

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ । ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಋಷಿಃ । ಅಗ್ನಿ-ವಾಯು-ಸೂರ್ಯಾ ದೇವತಾಃ । ಗಾಯತ್ರೀ-ಉಷ್ಣಿಕ್-ಅನುಷ್ಟುಭಶ್ಛಂದಾಂಸಿ । ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ । ಸವಿತಾ ದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಧ್ಯಾನಮ್

ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲಮಧ್ಯವರ್ತೀ
ನಾರಾಯಣಸ್ಸರಸಿಜಾಸನಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ ।
ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ
ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯವಪುಃ ಧೃತಶಂಖಚಕ್ರಃ ॥

ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ. ಕಮಲಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ. ತೋಳುಬಳೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕರಕುಂಡಲಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಿರೀಟವನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಹಾರದಿಂದ ಅಲಂಕೃತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಬಂಗಾರದ ವರ್ಣದಿಂದ ರಂಜಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಶಂಖ-ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ರಕ್ತೋ ವರ್ಣಃ, ಅಗ್ನಿಃ ಮುಖಂ, ಬ್ರಹ್ಮಾ ಶಿರಃ, ವಿಷ್ಣುಃ ಹೃದಯಂ, ರುದ್ರೋ ಲಲಾಟಃ, ಪೃಥಿವೀ ಕುಕ್ಷಿಃ, ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಂ ಚರಣಾಃ, ಪ್ರಾಣಾಪಾನವ್ಯಾನೋದಾನ-

ಸಮಾನಾಸಪ್ರಾಣಾ ಶ್ವೇತವರ್ಣಾ, ಸಾಂಖ್ಯಾಯನಸಗೋತ್ರಾ ಗಾಯತ್ರೀ, ಸಾವಿತ್ರೀ ಸರಸ್ವತೀ, ಚತುರ್ವಿಂಶತ್ಯಕ್ಷರಾ, ತ್ರಿಪದಾ ಷಟ್ಕುಕ್ಷಿಃ, ಪಂಚಶೀರ್ಷೋಪನಯನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ । ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಪ್ರೇರಣಯಾ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರಜಪಃ

ಓಂ । ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ । ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಮ್ । ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥ 1008-108-10 ॥

ಕರಂ ನಾಭಿಸಮ್ಮಿತಂ ಕೃತ್ವಾ ಜಪೇತ್ । ಅನಾಮಿಕಾಮೂಲಾದಾರಭ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾ ಮೂಲಪರ್ಯಂತಂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಂ ಅಂಗುಲಿಪರ್ವಭಿಃ ಗಣಯೇತ್ । ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ,

ಕೈಯನ್ನು ನಾಭಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು. (ಜಪಮಾಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪೇಜ್4ರಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು) ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನ ಕೆಳಗಿನ ಪರ್ವವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮಧ್ಯದ ಅಂಗುಲಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಪರ್ವದ ತನಕ ಹತ್ತರಂತೆ ಲೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯದ ಪರ್ವಗಳನ್ನು ಮೇರುವೆಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಈ ಎಣಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ಮೇರುವಿಗೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಐದು ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ ಜಪಿಸಬೇಕು.

ಅರ್ಥ : ಓಂ=ಪರಿಪೂರ್ಣನಾದ, ಭೂಃ=ಸರ್ವತ್ರ ವ್ಯಾಪ್ತನಾದ, ನಿತ್ಯನಾದ, ಭುವಃ= ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ, ಸ್ವಃ=ಅನಂತಸುಖಸ್ವರೂಪನಾದ, ಸ್ವತಂತ್ರನಾದ, ಯಃ= ಯಾವ ಪರಮಾತ್ಮನು, ನಃ=ನಮ್ಮ, ಧಿಯಃ=ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು, ಪ್ರಚೋದಯಾತ್= ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತಾನೋ, ಸವಿತುಃ=ಅಂತಹ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತೃವಾದ, ದೇವಸ್ಯ= ದೇವದೇವೋತ್ತಮನಾದ, ಕ್ರೀಡಾದಿಗುಣವಿಶಿಷ್ಟನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ, ತತ್=ಸದಾ ಸರ್ವತ್ರ ಇದ್ದ, ವರೇಣ್ಯಂ= ಶ್ರೇಷ್ಠರಿಂದಲೂ ಭಜನೀಯವಾದ, ಭರ್ಗಃ=ಪಾಪಗಳನ್ನು ಭರ್ಜಿಸುವ, ದೀಪ್ತಿ-ಸುಖ-ಜ್ಞಾನ-ರೂಪನಾದ, ಜೀವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನ, ಆನಂದಗಳನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು, ಧೀಮಹಿ=ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಹೀಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು, ಮಧ್ಯಮ ನೂರೆಂಟು, ಉತ್ತಮ ಸಾವಿರದ ಎಂಟು ಗಾಯತ್ರೀಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಧ್ಯಾಂಗವಾದ ಈ ಗಾಯತ್ರೀಜಪವನ್ನು ಪರ್ವದಿಂದಲೇ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಜಪಮಾಲೆಯನ್ನು

ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು, ಗೃಹಸ್ಥರು ಗಾಯತ್ರಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು. ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರದ ನಂತರ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬಾರದು. ಯತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಅಧಿಕಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಯತ್ರಿಗೆ ಮೂರರಷ್ಟು ನಾರಾಯಣಮಂತ್ರದ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಕರನ್ಯಾಸಃ

ತತ್ಸವಿತುಃ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಎರಡೂ ಕೈಯ ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವರೇಣ್ಯಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೀಮಹಿ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಿರಿಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಹಸ್ತದ ಮೇಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

ತತ್ಸವಿತುಃ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ । ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವರೇಣ್ಯಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ । ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ । ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೀಮಹಿ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್, ಉರಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್, ಚಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಚಪ್ಪಾಳೆಯನ್ನು ತಟ್ಟಬೇಕು.

ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸ್ವರೋಮ್ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ ॥ ಈ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರವೇಶವಾಗಬಾರದು ಎಂದು ದಿಕ್ಕುಗಳ ಬಂಧನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನಮ್

ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲಮಧ್ಯವರ್ತೀ
ನಾರಾಯಣಸ್ಸರಸಿಜಾಸನಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ ।
ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ
ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯವಪುಃ ಧೃತಶಂಖಚಕ್ರಃ ॥

ಮತ್ತೆ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅನೇನ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾಂಗಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರಜಪೇನ ಸವಿತ್ರಂತರ್ಗತ ಭಾರತೀರಮಣಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರೀತೋ ಭವತು ॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥

ನಾನು ಮಾಡಿದ ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಭಾರತೀಪತಿ-ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣನು ಪ್ರೀತನಾಗಲಿ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ ಈ ಜಪರೂಪವಾದ ಕರ್ಮವನ್ನು ಭಾರತೀಪತ್ಯಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಜಾತವೇದಸ ಇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಕಶ್ಯಪ ಋಷಿಃ, ಜಾತವೇದಾ ಅಗ್ನಿರ್ದೇವತಾ ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ, ಸಂಧ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಜಾತವೇದಸೇ ಸುನವಾಮ ಸೋಮಮರಾತೀಯತೋ ನಿದಹಾತಿ ವೇದಃ । ಸ ನಃ ಪರ್ಷದತಿ ದುರ್ಗಾಣಿ ವಿಶ್ವಾ ನಾವೇವ ಸಿಂಧುಂ ದುರಿತಾತ್ಯಗ್ನಿಃ ॥

ತಚ್ಛಂಯೋಶ್ಯಂಯುರ್ವಿಶ್ವೇದೇವಾಶ್ಶಕ್ವರೀ, ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ತಚ್ಛಂಯೋರಾವೃಣೀಮಹೇ । ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞಾಯ । ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞಪತಯೇ । ದೈವೀ ಸ್ವಸ್ತಿರಸ್ತು ನಃ । ಸ್ವಸ್ತಿರ್ಮಾನುಷೇಭ್ಯಃ ॥ ಊರ್ಧ್ವಂ ಜಿಗಾತು ಭೇಷಜಮ್ । ಶಂ ನೋ ಅಸ್ತು ದ್ವಿಪದೇ । ಶಂ ಚತುಷ್ಪದೇ ॥

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ ಇತ್ಯಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ಜಗತೀ । ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಓಂ ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮೋ ಅಸ್ತ್ವಗ್ನಯೇ ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮ ಓಷಧೀಭ್ಯಃ । ನಮೋ ವಾಚೇ ನಮೋ ವಾಚಸ್ಪತಯೇ ನಮೋ ವಿಷ್ಣವೇ ಮಹತೇ ಕರೋಮಿ ।

ತ್ರಿಃ ಪರಿಕ್ರಮ್ಯ, ದಿಙ್ನಮಸ್ಕಾರಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ॥

ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಮೂರುಬಾರಿ ತಿರುಗಿ ದಿಗಭಿಮಾನಿಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ದಿಙ್ನಮಸ್ಕಾರಃ

ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ।

ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಶಚೀಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಇಂದ್ರದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಉಪೇಂದ್ರನಾದ ವಾಮನನಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಗ್ನೇಯದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಸ್ವಾಹಾಸಹಿತರಾದ ಅಗ್ನಿದೇವರಿಗೆ ತದುಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಪರಶುರಾಮನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ।

ದಕ್ಷಿಣದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಶ್ಯಾಮಲಾಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಯಮದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರನಿಗೆ ಮತ್ತು ನೈಋತ್ಯದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ದೀರ್ಘಿಕಾಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀನಿಋತಿದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಜನಾರ್ದನನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಪ್ರತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ।

ಪಶ್ಚಿಮದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಭಾಗೀರಥೀಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀವರುಣದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಮತ್ಸ್ಯಮೂರ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾವಹೀಸಹಿತರಾದ ಪ್ರವಹವಾಯುದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಹಯಗ್ರೀವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ।

ಉತ್ತರದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ರೋಹಿಣೀಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಚಂದ್ರದೇವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಾಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಕುಬೇರದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಕಲ್ಕೀಶನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ಈಶಾನ್ಯದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಪಾರ್ವತೀಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀರುದ್ರದೇವರಿಗೆ ತದುಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀನರಸಿಂಹದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಊರ್ಧ್ವಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ।

ಊರ್ಧ್ವದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಸೌಪರ್ಣೀಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಗರುಡದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಗರುಡಧ್ವಜನಿಗೆ, ಮತ್ತು ರತೀದೇವಿಯಿಂದ ಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಮನ್ಮಥದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಪ್ರದ್ಯುಮ್ನನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಅಧರಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ।

ಕೆಳಗಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ವಾರುಣೀಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಶೇಷದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಮತ್ತು ಛಾಯಾಸಹಿತರಾದ ಮಿತ್ರದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಸಂಕರ್ಷಣನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಅಂತರಿಕ್ಷಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ।

ಅಂತರಿಕ್ಷದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಶ್ರೀವಿನಾಯಕದೇವರಿಗೆ, ಸಂಜ್ಞಾಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಸೂರ್ಯದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಹೀಗೆಯೇ ಸಂಧ್ಯಾದಿದೇವತೆಗಳಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ, ಸಾವಿತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ, ಗಾಯತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ, ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ, ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ದೇವಿಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಋಷಿಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಮಾತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಪಿತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಆಚಾರ್ಯೇಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀನ್ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀನ್ನಮೋ ನಮಃ ॥

ಯಾಂ ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ ।
ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾಽಭಿರಕ್ಷತು ॥
ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾಭಿರಕ್ಷತ್ವೋಂ ನಮೋ ನಮಃ ॥

ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ದೇವಕೀಪುತ್ರೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ಮಧುಸೂದನಃ ।
ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಃ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ವಿಷ್ಣುರಚ್ಯುತಃ ॥

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣಹಿತಾಯ ಚ ।
ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ ॥

ಕ್ಷೀರೇಣ ಸ್ನಾಪಿತೇ ದೇವಿ ಚಂದನೇನ ವಿಲೇಪಿತೇ ।
ಬಿಲ್ವಪತ್ರಾರ್ಚಿತೇ ದೇವಿ ದುರ್ಗೇಽಹಂ ಶರಣಂ ಗತಃ ॥
ಶ್ರೀದುರ್ಗೇಽಹಂ ಶರಣಂ ಗತ ಓಂ ನಮೋ ನಮಃ ॥

ಆಕಾಶಾತ್ಪತಿತಂ ತೋಯಂ ಯಥಾ ಗಚ್ಛತಿ ಸಾಗರಮ್ ।
ಸರ್ವದೇವನಮಸ್ಕಾರಃ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿ ಗಚ್ಛತಿ ॥

ಉತ್ತಮ ಇತ್ಯಸ್ಯ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ, ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತಾ, ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ, ಗಾಯತ್ರ್ಯುದ್ವಾಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ ।
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಽಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಮ್ ॥
ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಮೋಂ ನಮೋ ನಮಃ ॥ (ಇತ್ಯುದ್ವಾಸ್ಯ)

ಗಾಯತ್ರಿದೇವಿಯನ್ನು ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸರ್ವವೇದೇಷು ಯತ್ಪುಣ್ಯಂ ಸರ್ವತೀರ್ಥೇಷು ಯತ್ಫಲಮ್ ।
ತತ್ಫಲಂ ಸಮವಾಪ್ನೋತಿ ಸ್ತುತ್ವಾ ದೇವಂ ಜನಾರ್ದನಮ್ ॥
ವಾಸನಾದ್ವಾಸುದೇವೋಽಸಿ ವಾಸಿತಂ ತೇ ಜಗತ್ತ್ರಯಮ್ ।
ಸರ್ವಭೂತನಿವಾಸೋಽಸಿ ವಾಸುದೇವ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ ॥

ನಮೋಽಸ್ತ್ವನಂತಾಯ ಸಹಸ್ರಮೂರ್ತಯೇ
ಸಹಸ್ರಪಾದಾಕ್ಷಿಶಿರೋರುಬಾಹವೇ ।
ಸಹಸ್ರನಾಮ್ನೇ ಪುರುಷಾಯ ಶಾಶ್ವತೇ
ಸಹಸ್ರಕೋಟಿಯುಗಧಾರಿಣೇ ನಮಃ

ಭದ್ರಂ ನ ಇತ್ಯಸ್ಯ । ಇಂದ್ರೋ ವಿಮದರ್ಷಿಃ ಅಗ್ನಿರ್ದೇವತಾ । ವಿರಾಟ್ ಛಂದಃ । ಶಾಂತ್ಯರ್ಥೇ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಭದ್ರಂ ನೋ ಅಪಿವಾತಯ ಮನಃ । ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥

ಸರ್ವಾರಿಷ್ಟಶಾಂತಿರಸ್ತು । ಸಮಸ್ತಮಂಗಲಾವಾಪ್ತಿರಸ್ತು ।

ಚತುಸ್ಸಾಗರಪರ್ಯಂತಂ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂ ಭವತು । (ಗೋತ್ರಮುಚ್ಚಾರ್ಯ)... ಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನಃ,... ಶರ್ಮಾ ಅಹಂ ಆಶ್ವಲಾಯನ ಸೂತ್ರಾನುಯಾಯೀ ಅಮುಕಶರ್ಮಾ ಅಹಂ ಭೋಃ ಅಭಿವಾದಯೇ ॥ (ಭೂಮಿಮುಪಸ್ಪೃಶನ್ ಪ್ರಣಮೇತ್)

ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಗೋತ್ರ ಶಾಖೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪಸ್ಸಂಧ್ಯಾಕ್ರಿಯಾದಿಷು ।
ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋ ವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಮ್ ।
ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ರಮಾಪತೇ ।
ಯತ್ಕೃತಂ ತು ಮಯಾ ದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತು ಮೇ ॥

ಅನೇನ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್ ಸವಿತೃನಾಮಕಃ ಶ್ರೀಮಹಾವಿಷ್ಣುಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರೀತೋ ಭವತು ॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥

ಜಪಸ್ಥಲಪ್ರೋಕ್ಷಣಮ್

ಅದ್ಯಾನ ಇತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಶ್ಯಾವಾಶ್ವ ಆತ್ರೇಯಃ ಸವಿತಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಸ್ಥಾನಪ್ರೋಕ್ಷಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಅದ್ಯಾ ನೋ ದೇವ ಸವಿತಃ ಪ್ರಜಾವತ್ಸಾವೀಃ ಸೌಭಗಮ್ । ಪರಾ ದುಃಷ್ವಪ್ನ್ಯಂ ಸುವ । ವಿಶ್ವಾನಿ ದೇವಸವಿತರ್ದುರಿತಾನಿ ಪರಾ ಸುವ । ಯದ್ಭದ್ರಂ ತನ್ನ ಆಸುವ ॥

ಇತಿ ಜಪಸ್ಥಲಂ ಪ್ರೋಕ್ಷ್ಯ, ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ, ಹೃದಯಂ ಸ್ಪೃಶೇತ್॥

ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನಂದು ಜಪ ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ತನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

॥ ಇತಿ ಋಗ್ವೇದೀಯಾ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾ ಸಂಪೂರ್ಣಾ ॥

ಅಥ ಋಗ್ವೇದೀಯಂ

ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್

ಆಚಮನಮ್

1. ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ।

2. ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ।

3. ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ।

ಈ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಿ ಉದ್ದುಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಜಲವನ್ನು ಆಕಳಿನ ಕಿವಿಯಂತೆ ಮಾಡಿದ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೂರುಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ । ಎಡಗೈಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ । ಬಲಗೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

6. ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ । ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

7. ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ । ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

8. ವಾಮನಾಯ ನಮಃ । ಬಲಕಪೋಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

9. ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ । ಎಡಕಪೋಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

10. ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ । ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು.

11. ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ । ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

12. ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ । ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

13. ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ । ಮೂಗಿನ ಕೆಳ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

14. ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ । ಬಲಮೂಗನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

15. ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ । ಎಡಮೂಗನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

16. ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ । ಬಲಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

17. ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ । ಎಡಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

18. ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ । ಬಲಗಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

19. ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ । ಎಡಗಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

20. ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ । ನಾಭಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

21. ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ । ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
22. ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ । ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
23. ಹರಯೇ ನಮಃ । ಬಲಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
24. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ । ಎಡಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ । ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಸಪ್ತಾನಾಂ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ-ಜಮದಗ್ನಿ-ಭರದ್ವಾಜ-ಗೌತಮ-ಅತ್ರಿ-ವಸಿಷ್ಠ-ಕಶ್ಯಪಾ ಋಷಯಃ । ಅಗ್ನಿ-ವಾಯು-ಆದಿತ್ಯ- ಬೃಹಸ್ಪತಿ-ವರುಣ-ಇಂದ್ರ-ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ದೇವತಾಃ । ಗಾಯತ್ರೀ- ಉಷ್ಣಿಕ್-ಅನುಷ್ಟುಪ್-ಬೃಹತೀ-ಪಂಕ್ತಿ-ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್-ಜಗತ್ಯಃ ಛಂದಾಂಸಿ । ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸಃ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಋಷಿಃ । ಬ್ರಹ್ಮ-ಅಗ್ನಿ-ವಾಯು-ಆದಿತ್ಯಾ ದೇವತಾಃ । ಯಜುಃ ಛಂದಃ । ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಓಂ ಭೂಃ । ಓಂ ಭುವಃ । ಓಂ ಸ್ವಃ । ಓಂ ಮಹಃ । ಓಂ ಜನಃ । ಓಂ ತಪಃ । ಓಂ ಸತ್ಯಂ । ಓಂ ತತ್ಸವಿತುವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥ ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತೀರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಮ್ ।

ದಶೋಂಕಾರಸಹಿತವಾದ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಾ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಅಂಗುಷ್ಠ-ಅನಾಮಿಕಾ-ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ ಅಂಗುಲಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಗೃಹಸ್ಥರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಐದೂ ಅಂಗುಲಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಗಗಳಿವೆ. **ರೇಚಕ ಪೂರಕ** ಮತ್ತು **ಕುಂಭಕ.**

ರೇಚಕ - ಒಳಗಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ರೇಚಕಕ್ಕೆ ರುದ್ರದೇವರು ದೇವತೆಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪೂರಕ- ಹೊರಗಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪೂರಕಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮದೇವರು ದೇವತೆಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಂಭಕ- ಒಳಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ವಾಯುವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಡೆದು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಸಗರ್ಭಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇದು ಅತಿಶಯವಾದ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ವಾಯುದೇವರನ್ನು ಭಗವಂತನನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.

ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಶ್ರೀಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವತೋ ಮಹಾಪುರುಷಸ್ಯ ವಿಷ್ಣೋರಾಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾನಸ್ಯ ಆದ್ಯಬ್ರಹ್ಮಣಃ ದ್ವಿತೀಯಪರಾರ್ಧೇ, ಶ್ರೀಶ್ವೇತವರಾಹಕಲ್ಪೇ, ವೈವಸ್ವತಮನ್ವಂತರೇ, ಕಲಿಯುಗೇ, ಪ್ರಥಮಚರಣೇ, ಭರತವರ್ಷೇ, ಭರತಖಂಡೇ, ಜಂಬೂದ್ವೀಪೇ, ದಂಡಕಾರಣ್ಯೇ, ದೇಶೇ ಗೋದಾವರ್ಯಾಃ ದಕ್ಷಿಣೇ ತೀರೇ, ಶಾಲಿವಾಹನಶಕೇ, ಬೌದ್ಧಾವತಾರೇ, ರಾಮಕ್ಷೇತ್ರೇ, ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನೇ, ಚಾಂದ್ರಮಾನೇನ.... ಸಂವತ್ಸರೇ.... ಅಯನೇ.... ಋತೌ.... ಮಾಸೇ.... ಪಕ್ಷೇ.... ತಿಥೌ.... ವಾಸರೇ .... ಶುಭನಕ್ಷತ್ರೇ.....ಶುಭಯೋಗೇ....ಶುಭಕರಣೇ ಏವಂಗುಣವಿಶೇಷಣ- ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ ಶ್ರೀಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಸಂಧ್ಯೋಪಾಸ್ತಿಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ।

ಹೀಗೆ ದೇಶಕಾಲಾದಿಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾರ್ಜನಮ್

ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠೇತಿ ತೃಚಸ್ಯ ಅಂಬರೀಷಃ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ । ಆಪೋ ದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

(ಸಪ್ತಭಿಃ ಪಾದೈಃ ಶಿರಸಿ, ಅಷ್ಟಮೇನ ಪಾದಯೋಃ, ನವಮೇನ ಪುನಃ ಶಿರಸಿ)

ಓಂ ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋ ಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ । ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ । ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹ ನಃ । ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ । ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ । ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ॥

ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಒಂಭತ್ತು ಪಾದಗಳಿವೆ. ''ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ'' ದಿಂದ ''ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮವಃ'' ತನಕ ಇರುವ ಏಳು ಪಾದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಏಳುಬಾರಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಂಟನೆಯ ಪಾದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊನೆಯದಾದ ಒಂಭತ್ತನೆಯ ಪಾದದಿಂದ ಮತ್ತೆ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರ್ಮಾಲ್ಯತುಲಸೀದಲದಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಂತ್ರಾಚಮನಮ್

ಆಪಃ ಪುನಂತ್ವಿತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪೂತನಾಮಕೋ ನಾರಾಯಣಃ ಋಷಿಃ ಆಪೋ ದೇವತಾ ಅಷ್ಟೀ ಛಂದಃ ಅಪಾಂ ಪ್ರಾಶನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಆಪಃ ಪುನಂತು ಪೃಥಿವೀಂ ಪೃಥಿವೀ ಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಮ್ । ಪುನಂತು ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತಿರ್ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಮ್ । ಯದುಚ್ಛಿಷ್ಟಮಭೋಜ್ಯಂ ಯದ್ವಾ ದುಶ್ಚರಿತಂ ಮಮ ॥ ಸರ್ವಂ ಪುನಂತು ಮಾಮಾಪೋಽಸತಾಂ ಚ ಪ್ರತಿಗ್ರಹꣳ ಸ್ವಾಹಾ ॥

ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಜಲವನ್ನು ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ ಆ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರಾಶನಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ದ್ವಿತೀಯಮಾರ್ಜನಮ್

ಅಪೋ ಹಿ ಷ್ಠೇತಿ ನವರ್ಚಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಅಂಬರೀಷಃ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ । ಆಪೋ ದೇವತಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಪಂಚಮೀ ವರ್ಧಮಾನಾ । ಸಪ್ತಮೀ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ । ಅಂತ್ಯೇ ದ್ವೇ ಅನುಷ್ಟುಭೌ । ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋ ಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ । ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ । ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹ ನಃ । ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ । ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ । ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ।

ಶಂ ನೋ ದೇವೀರಭೀಷ್ಟಯ ಆಪೋ ಭವಂತು ಪೀತಯೇ । ಶಂ ಯೋರಭಿ ಸ್ರವಂತು ನಃ ॥ ಈಶಾನಾ ವಾರ್ಯಾಣಾಂ ಕ್ಷಯಂತೀ-ಶ್ಚರ್ಷಣೀನಾಮ್ । ಅಪೋ ಯಾಚಾಮಿ ಭೇಷಜಮ್ ॥ ಅಪ್ಸು ಮೇ ಸೋಮೋ ಅಬ್ರವೀದಂತರ್ವಿಶ್ವಾನಿ ಭೇಷಜಾ । ಅಗ್ನಿಂ ಚ ವಿಶ್ವಶಂಭುವಮ್ ॥ ಆಪಃ ಪೃಣೀತ ಭೇಷಜಂ ವರೂಥಂ ತನ್ವೇ3 ಮಮ । ಜ್ಯೋಕ್ ಚ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ ॥ ಇದಮಾಪಃ ಪ್ರವಹತ ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ । ಯದ್ವಾಹಮಭಿ ದುದ್ರೋಹ ಯದ್ವಾ ಶೇಪ ಉತಾನೃತಮ್ ॥ ಆಪೋ ಅದ್ಯಾನ್ವಚಾರಿಷಂ ರಸೇನ ಸಮಗಸ್ಮಹಿ । ಪಯಸ್ವಾನಗ್ನ ಆ ಗಹಿ ತಂ ಮಾ ಸಂ ಸೃಜ ವರ್ಚಸಾ ॥

ಸಸ್ರುಷೀರಿತ್ಯಸ್ಯ ಆಪೋ ದೇವತಾ ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಸಸ್ರುಷೀಸ್ತದಪಸೋ ದಿವಾನಕ್ತಂ ಚ ಸಸ್ರುಷೀಃ । ವರೇಣ್ಯಕ್ರತೂ ರಹಮಾದೇವೀ ರವಸೇ ಹುವೇ ॥

(ಇತಿ ಮಾರ್ಜಯಿತ್ವಾ ಸಜಲಂ ಕರಂ ನಾಸಾಗ್ರೇ ಧೃತ್ವಾ)

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೀರಿನಿಂದ ಸಹಿತವಾದ ಕೈಯನ್ನು ಬಲಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು.

ಅಘಮರ್ಷಣಮ್

ಋತಂ ಚೇತಿ ತೃಚಸ್ಯ ಅಘಮರ್ಷಣ ಋಷಿಃ । ಭಾವವೃತ್ತೋ ದೇವತಾ । ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ । ಪಾಪಪುರುಷವಿಸರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಋತಂ ಚ ಸತ್ಯಂ ಚಾಭೀದ್ಧಾತ್ ತಪಸೋಽಧ್ಯಜಾಯತ । ತತೋ ರಾತ್ರ್ಯಜಾಯತ ತತಃ ಸಮುದ್ರೋ ಅರ್ಣವಃ ॥ ಸಮುದ್ರಾದರ್ಣವಾ ದಧಿ

ಸಂವತ್ಸರೋ ಅಜಾಯತ । ಅಹೋರಾತ್ರಾಣಿ ವಿದಧದ್ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಮಿಷತೋ ವಶೀ ॥ ಸೂರ್ಯಾಚಂದ್ರಮಸೌ ಧಾತಾ ಯಥಾ ಪೂರ್ವಮಕಲ್ಪಯತ್ । ದಿವಂ ಚ ಪೃಥಿವೀಂ ಚಾಽಂತರಿಕ್ಷಮಥೋ ಸ್ವಃ ॥

ತಜ್ಜಲಮನವಲೋಕಯನ್ ನಾಸಿಕಾಂತಂ ನೀತ್ವಾ, ದಕ್ಷಿಣಾನಾಸಾಬಿಲಾತ್ ವಾಯುದ್ವಾರಾ ಪಾಪಪುರುಷಂ ನಿಸ್ಸಾರಿತಂ ಭಾವಯನ್, ವಾಮಭಾಗೇ ಜ್ವಲದ್ವಜ್ರಶಿಲಾಂ ವಿಚಿಂತ್ಯ ತಸ್ಯಾಂ ವಿಸೃಜ್ಯ, ಆಚಮ್ಯ, ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ,

ಆ ಜಲವನ್ನು ನೋಡದೇ ಬಲಮೂಗಿನ ತನಕ ಒಯ್ದು ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ ಪಾಪಪುರುಷನು ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾ, ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂತಪ್ತವಾದ ವಜ್ರಶಿಲೆಯನ್ನು ಭಾವಿಸಿ ಆ ವಜ್ರಶಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಪಪುರುಷನನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪಾಪಪುರುಷ ನಷ್ಟನಾದನೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಂತರ ಕೇಶವಾದಿ ನಾಮಗಳಿಂದ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಮ್

ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷದಿತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಗೌತಮಪುತ್ರೋ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ, ಸೂರ್ಯೋ ದೇವತಾ, ಜಗತೀ ಛಂದಃ, ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷದ್ವಸುರಂತರಿಕ್ಷಸದ್ಧೋತಾ ವೇದಿಷದತಿಥಿ-ರ್ದುರೋಣಸತ್ । ನೃಷದ್ವರಸದೃತಸದ್ವ್ಯೋಮಸದಬ್ಜಾ ಗೋಜಾ ಋತಜಾ ಅದ್ರಿಜಾ ಋತಮ್ ॥1॥

ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ದತ್ತಂ ನ ಮಮ ॥

ಆಕೃಷ್ಣೇನ ಹಿರಣ್ಯಸ್ತೂಪಃ ಸವಿತಾ ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಆಕೃಷ್ಣೇನ ರಜಸಾ ವರ್ತಮಾನೋ ನಿವೇಶಯನ್ನಮೃತಂ ಮರ್ತ್ಯಂ ಚ । ಹಿರಣ್ಯಯೇನ ಸವಿತಾ ರಥೇನಾಽಽದೇವೋ ಯಾತಿ ಭುವನಾನಿ ಪಶ್ಯನ್ ॥2॥ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ದತ್ತಂ ನ ಮಮ ॥

ತತ್ಸವಿತುರಿತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ ಸವಿತಾ ದೇವತಾ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ । ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥3॥

ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ದತ್ತಂ ನ ಮಮ ॥

ಅರ್ಘ್ಯತ್ರಯಾಂತೇ ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಾತಿಕ್ರಮದೋಷಪರಿಹಾರಾರ್ಥಂ ಚತುರ್ಥಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಮೂರು ಅರ್ಘ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ ಮೀರಿದಾಗ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ರೂಪವಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ನೀಡಬೇಕು.

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ । ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನಮ್

ಓಂ ಆಸತ್ಯೇನ ರಜಸಾ ವರ್ತಮಾನೋ ನಿವೇಶಯನ್ನಮೃತಂ ಮರ್ತ್ಯಂ ಚ । ಹಿರಣ್ಯಯೇನ ಸವಿತಾ ರಥೇನಾಽಽದೇವೋ ಯಾತಿ ಭುವನಾನಿ ಪಶ್ಯನ್ ॥

ಉದ್ವಯಂ ತಮಸಸ್ಪರಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಪಶ್ಯಂತ ಉತ್ತರಮ್ । ದೇವಂ ದೇವತ್ರಾ ಸೂರ್ಯಮಗನ್ಮ ಜ್ಯೋತಿರುತ್ತಮಮ್ ॥ ಉದುತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಂ ದೇವಂ ವಹಂತಿ ಕೇತವಃ । ದೃಶೇ ವಿಶ್ವಾಯ ಸೂರ್ಯಮ್ ॥

ಚಿತ್ರಂ ದೇವಾನಾಮುದಗಾದನೀಕಂ ಚಕ್ಷುರ್ಮಿತ್ರಸ್ಯ ವರುಣಸ್ಯಾಗ್ನೇಃ । ಆಪ್ರಾ ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀ ಅಂತರಿಕ್ಷಂ ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮಾ ಜಗತಸ್ತಸ್ಥುಶ್ಚ ॥

ತಚ್ಚಕ್ಷುರ್ದೇವಹಿತಂ ಶುಕ್ರಮುಚ್ಚರತ್ । ಪಶ್ಯೇಮ ಶರದಃ ಶತಮ್ । ಜೀವೇಮ ಶರದಃ ಶತಮ್ । ನಂದಾಮ ಶರದಃ ಶತಮ್ । ಮೋದಾಮ ಶರದಃ ಶತಮ್ । ಭವಾಮ ಶರದಃ ಶತಮ್ । ಶ್ರುಣುವಾಮ ಶರದಃ ಶತಮ್ । ಪ್ರಬ್ರವಾಮ ಶರದಃ ಶತಮ್ । ಅಜೀತಾಃ ಸ್ಯಾಮ ಶರದಃ ಶತಮ್ । ಜ್ಯೋಕ್ಚ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ ॥

(ಅನಂತರಂ ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷತ್ ಇತ್ಯಯಂ ಮಂತ್ರಃ ಪಠಿತವ್ಯಃ)

ಇದಾದ ಮೇಲೆ ''ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷತ್...'' ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು.

ಓಂ ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷದ್ವಸುರಂತರಿಕ್ಷಸದ್ಧೋತಾ ವೇದಿಷದತಿಥಿ-ರ್ದುರೋಣಸತ್ । ನೃಷದ್ವರಸದೃತಸದ್ವ್ಯೋಮಸದಬ್ಜಾ ಗೋಜಾ ಋತಜಾ ಅದ್ರಿಜಾ ಋತಮ್ ॥ ಇತ್ಯುಪಸ್ಥಾಯ,

ಚತುಸ್ಸಾಗರಪರ್ಯಂತಂ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂ ಭವತು । (ಗೋತ್ರಮುಚ್ಚಾರ್ಯ) ... ಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನಃ ... ಆಶ್ವಲಾಯನ ಸೂತ್ರಾನುಯಾಯೀ ... ಶರ್ಮಾ ಅಹಂ ಭೋಃ ಅಭಿವಾದಯೇ ॥ (ಭೂಮಿಮುಪಸ್ಪೃಶನ್ ಪ್ರಣಮೇತ್)

ತನ್ನ ಗೋತ್ರ-ಶಾಖೆ-ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ಅಪಸರ್ಪಂತ್ವಿತ್ಯಸ್ಯ ವಾಮದೇವೋ ಭೂತಾನ್ಯನುಷ್ಟುಪ್ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಅಪಸರ್ಪಂತು ತೇ ಭೂತಾ ಯೇ ಭೂತಾ ಭುವಿ ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ ।
ಯೇ ಭೂತಾ ವಿಘ್ನಕರ್ತಾರಸ್ತೇ ನಶ್ಯಂತು ಶಿವಾಜ್ಞಯಾ ॥

ಅಪಕ್ರಾಮಂತು ಯೇ ಭೂತಾಃ ಕ್ರೂರಾಶ್ಚೈವ ತು ರಾಕ್ಷಸಾಃ ।
ಯೇ ಚಾಽತ್ರ ನಿವಸಂತ್ಯೇವ ದೇವತಾ ಭುವಿ ಸಂತತಮ್ ।

ತೇಷಾಮಪ್ಯವಿರೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮ ಸಮಾರಭೇ ॥

ಇತಿ ಛೋಟಿಕಾಮುದ್ರಯಾ ವಾಮಭಾಗೇ ಸಮಸ್ತಭೂತೋಚ್ಚಾಟನಂ ಕೃತ್ವಾ

ಚಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳನ್ನು ದೂರ ಓಡಿಸಬೇಕು.

ಪೃಥ್ವೀತ್ವಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮೇರುಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ । ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ । ಸುತಲಂ ಛಂದಃ । ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಪೃಥ್ವಿ ತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವಿ ತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ ।
ತ್ವಂ ಚ ಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರು ಚಾಸನಮ್॥
ಮಾಂ ಚ ಪೂತಂ ಕುರು ಧರೇ ನತೋಽಸ್ಮಿ ತ್ವಾಂ ಸುರೇಶ್ವರಿ ।
ಆಸನೇ ಸೋಮಮಂಡಲೇ ಕೂರ್ಮಸ್ಕಂಧೇ ಉಪವಿಷ್ಟೋಽಸ್ಮಿ ।

ಇತ್ಯಾಸನಂ ಪರಿಕಲ್ಪ್ಯ, ಅನಂತಾಸನಾಯ ನಮಃ । ತ್ರಿಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ,

ಪೃಥಿವಿಯನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ ಆಸನವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಮೂರುಬಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಕರನ್ಯಾಸಃ

ತತ್ಸವಿತುಃ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಎರಡೂ ಕೈಯ ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವರೇಣ್ಯಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೀಮಹಿ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಿರಿಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಹಸ್ತದ ಮೇಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

ತತ್ಸವಿತುಃ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ । ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವರೇಣ್ಯಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ । ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ । ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೀಮಹಿ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್, ಉರಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್, ಚಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಚಪ್ಪಾಳೆಯನ್ನು ತಟ್ಟಬೇಕು.

ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸ್ವರೋಮ್ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ ॥ ಈ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರವೇಶವಾಗಬಾರದು ಎಂದು ದಿಕ್ಕುಗಳ ಬಂಧನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಆವಾಹನಮ್

ಆಗಚ್ಛ ವರದೇ ದೇವಿ ಜಪೇ ಮೇ ಸನ್ನಿಧಾ ಭವ ।
ಗಾಯಂತಂ ತ್ರಾಯಸೇ ಯಸ್ಮಾದ್ಗಾಯತ್ರೀ ತ್ವಂ ತತಃ ಸ್ಮೃತಾ ॥

ಇತ್ಯಾವಾಹ್ಯ ।

ಹೇ ಭಗವನ್ ! ಬೇಡಿದ ವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ದೊರೆ ನೀನು. ನಾನು ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ನೀನು ಸನ್ನಿಹಿತನಾಗು. ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿನ್ನ ಗಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ನೀನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ಗಾಯತ್ರೀ ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. (ಹೀಗೆ ದೇವರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಭಗವಂತನನ್ನು ತನ್ನ ಹೃದಯಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ಮಾಡಬೇಕು.)

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ । ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಋಷಿಃ । ಅಗ್ನಿ-ವಾಯು-ಸೂರ್ಯಾ ದೇವತಾಃ । ಗಾಯತ್ರೀ-ಉಷ್ಣಿಕ್-ಅನುಷ್ಟುಭಶ್ಛಂದಾಂಸಿ । ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ । ಸವಿತಾ ದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಧ್ಯಾನಮ್

ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲಮಧ್ಯವರ್ತೀ
ನಾರಾಯಣಸ್ಸರಸಿಜಾಸನಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ ।
ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ
ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯವಪುಃ ಧೃತಶಂಖಚಕ್ರಃ ॥

ಸೂರ್ಯಮಂಡಲಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ. ಕಮಲಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ. ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಯೂರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕರಕುಂಡಲಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಿರೀಟವನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಹಾರದಿಂದ ಅಲಂಕೃತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಬಂಗಾರದ ವರ್ಣದಿಂದ ರಂಜಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಶಂಖ-ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ರಕ್ತೋ ವರ್ಣಃ, ಅಗ್ನಿಃ ಮುಖಂ, ಬ್ರಹ್ಮಾ ಶಿರಃ, ವಿಷ್ಣುಃ ಹೃದಯಂ, ರುದ್ರೋ ಲಲಾಟಃ, ಪೃಥಿವೀ ಕುಕ್ಷಿಃ, ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಂ ಚರಣಾಃ, ಪ್ರಾಣಾಪಾನವ್ಯಾನೋದಾನ-ಸಮಾನಾಸಪ್ರಾಣಾ ಶ್ವೇತವರ್ಣಾ, ಸಾಂಖ್ಯಾಯನಸಗೋತ್ರಾ ಗಾಯತ್ರೀ, ಸಾವಿತ್ರೀ ಸರಸ್ವತೀ, ಚತುರ್ವಿಂಶತ್ಯಕ್ಷರಾ, ತ್ರಿಪದಾ ಷಟ್ಕುಕ್ಷಿಃ, ಪಂಚಶೀರ್ಷೋಪನಯನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ । ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಪ್ರೇರಣಯಾ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರಜಪಃ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ । ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥ 1008-108-10 ॥

ಕರಂ ಹೃದಯಸಮ್ಮಿತಂ ಕೃತ್ವಾ ಜಪೇತ್ । ಅನಾಮಿಕಾಮೂಲಾದಾರಭ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾಮೂಲಪರ್ಯಂತಂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಂ ಅಂಗುಲಿಪರ್ವಭಿಃ ಗಣಯೇತ್ । ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ,

ಕೈಯನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು. (ಜಪಮಾಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪೇಜ್4ರಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು) ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನ ಕೆಳಗಿನ ಪರ್ವವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮಧ್ಯದ ಅಂಗುಲಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಪರ್ವದ ತನಕ ಹತ್ತರಂತೆ ಲೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯದ ಪರ್ವಗಳನ್ನು ಮೇರುವೆಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಈ

ಎಣಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ಮೇರುವಿಗೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಐದು ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ ಜಪಿಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು, ಮಧ್ಯಮ ನೂರೆಂಟು, ಉತ್ತಮ ಸಾವಿರದ ಎಂಟು ಗಾಯತ್ರೀಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಧ್ಯಾಂಗವಾದ ಈ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪವನ್ನು ಪರ್ವದಿಂದಲೇ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಜಪಮಾಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

ಕರನ್ಯಾಸಃ

ತತ್ಸವಿತುಃ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಎರಡೂ ಕೈಯ ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವರೇಣ್ಯಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೀಮಹಿ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಿರಿಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಹಸ್ತದ ಮೇಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

ತತ್ಸವಿತುಃ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ । ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವರೇಣ್ಯಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ । ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ । ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೀಮಹಿ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್, ಉರಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್, ಚಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಚಪ್ಪಾಳೆಯನ್ನು ತಟ್ಟಬೇಕು.

ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸ್ವರೋಮ್ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ ॥ ಈ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರವೇಶವಾಗಬಾರದು ಎಂದು ದಿಕ್ಕುಗಳ ಬಂಧನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನಮ್

ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲಮಧ್ಯವರ್ತೀ
ನಾರಾಯಣಸ್ಸರಸಿಜಾಸನಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ ।
ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್
ಕಿರೀಟೀ ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯವಪುಃ ಧೃತಶಂಖಚಕ್ರಃ ॥

ಮತ್ತೆ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪಸ್ಸಂಧ್ಯಾಕ್ರಿಯಾದಿಷು ।
ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋ ವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಮ್ ॥

ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ರಮಾಪತೇ ।
ಯತ್ಕೃತಂ ತು ಮಯಾ ದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತು ಮೇ ॥

ಅನೇನ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್ ಸವಿತೃನಾಮಕಃ ಶ್ರೀಮಹಾವಿಷ್ಣುಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರೀತೋ ಭವತು ॥

॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥

ಜಪಸ್ಥಲಪ್ರೋಕ್ಷಣಮ್

ಅದ್ಯಾನ ಇತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಶ್ಯಾವಾಶ್ವ ಆತ್ರೇಯಃ ಸವಿತಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಸ್ಥಾನಪ್ರೋಕ್ಷಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಅದ್ಯಾ ನೋ ದೇವ ಸವಿತಃ ಪ್ರಜಾವತ್ಸಾವೀಃ ಸೌಭಗಮ್ । ಪರಾ ದುಃಷ್ವಪ್ನ್ಯಂ ಸುವ । ವಿಶ್ವಾನಿ ದೇವಸವಿತರ್ದುರಿತಾನಿ ಪರಾ ಸುವ । ಯದ್ಭದ್ರಂ ತನ್ನ ಆಸುವ ॥

ಇತಿ ಜಪಸ್ಥಲಂ ಪ್ರೋಕ್ಷ್ಯ, ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ ಹೃದಯಂ ಸ್ಪೃಶೇತ್

ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನಂದು ಜಪ ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ತನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

॥ ಇತಿ ಋಗ್ವೇದೀಯಾ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಸಂಧ್ಯಾ ಸಂಪೂರ್ಣಾ ॥

ಅಥ ಋಗ್ವೇದೀಯಂ

ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್

ಆಚಮನಮ್

1. ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ।

2. ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ।

3. ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ।

ಈ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಿ ಉದ್ದುಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಜಲವನ್ನು ಆಕಳಿನ ಕಿವಿಯಂತೆ ಮಾಡಿದ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೂರುಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ ।	ಎಡಗೈಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ।	ಬಲಗೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.
6. ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ ।	ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
7. ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ ।	ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
8. ವಾಮನಾಯ ನಮಃ ।	ಬಲಕಪೋಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
9. ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ ।	ಎಡಕಪೋಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
10. ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ ।	ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು.
11. ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ ।	ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
12. ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ ।	ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
13. ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ ।	ಮೂಗಿನ ಕೆಳ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
14. ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ ।	ಬಲಮೂಗನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
15. ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ ।	ಎಡಮೂಗನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
16. ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ ।	ಬಲಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
17. ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ ।	ಎಡಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
18. ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ ।	ಬಲಗಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
19. ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ ।	ಎಡಗಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
20. ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ ।	ನಾಭಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

21. ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ । ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
22. ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ । ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
23. ಹರಯೇ ನಮಃ । ಬಲಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.
24. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ । ಎಡಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ । ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಸಪ್ತಾನಾಂ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ-ಜಮದಗ್ನಿ-ಭರದ್ವಾಜ- ಗೌತಮ-ಅತ್ರಿ-ವಸಿಷ್ಠ-ಕಶ್ಯಪಾ ಋಷಯಃ । ಅಗ್ನಿ-ವಾಯು-ಆದಿತ್ಯ- ಬೃಹಸ್ಪತಿ-ವರುಣ-ಇಂದ್ರ-ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ದೇವತಾಃ । ಗಾಯತ್ರೀ-ಉಷ್ಣಿಕ್- ಅನುಷ್ಟುಪ್-ಬೃಹತೀ-ಪಂಕ್ತಿ-ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್-ಜಗತ್ಯಃ ಛಂದಾಂಸಿ । ಗಾಯತ್ರೀಶಿರಸಃ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಋಷಿಃ । ಬ್ರಹ್ಮ-ಅಗ್ನಿ-ವಾಯು-ಆದಿತ್ಯಾ ದೇವತಾಃ । ಯಜುಃ ಛಂದಃ । ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಓಂ ಭೂಃ । ಓಂ ಭುವಃ । ಓಂ ಸ್ವಃ । ಓಂ ಮಹಃ । ಓಂ ಜನಃ । ಓಂ ತಪಃ । ಓಂ ಸತ್ಯಂ । ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥ ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತೀರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಮ್ ।

ದಶೋಂಕಾರಸಹಿತವಾದ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಾ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಅಂಗುಷ್ಠ-ಅನಾಮಿಕಾ-ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ ಅಂಗುಲಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಗೃಹಸ್ಥರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಐದೂ ಅಂಗುಲಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಗಗಳಿವೆ. **ರೇಚಕ ಪೂರಕ** ಮತ್ತು **ಕುಂಭಕ.**

ರೇಚಕ- ಒಳಗಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ರೇಚಕಕ್ಕೆ ರುದ್ರದೇವರು ದೇವತೆಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪೂರಕ- ಹೊರಗಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪೂರಕಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮದೇವರು ದೇವತೆಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಂಭಕ- ಒಳಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ವಾಯುವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಡೆದು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ

ಸ್ವಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಸಗರ್ಭಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇದು ಅತಿಶಯವಾದ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಶ್ರೀಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವತೋ ಮಹಾಪುರುಷಸ್ಯ ವಿಷ್ಣೋರಾಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾನಸ್ಯ ಆದ್ಯಬ್ರಹ್ಮಣಃ ದ್ವಿತೀಯಪರಾರ್ಧೇ, ಶ್ರೀಶ್ವೇತವರಾಹಕಲ್ಪೇ, ವೈವಸ್ವತಮನ್ವಂತರೇ, ಕಲಿಯುಗೇ, ಪ್ರಥಮಚರಣೇ, ಭರತವರ್ಷೇ, ಭರತಖಂಡೇ, ಜಂಬೂದ್ವೀಪೇ, ದಂಡಕಾರಣ್ಯೇ, ದೇಶೇ ಗೋದಾವರ್ಯಾಃ ದಕ್ಷಿಣೇ ತೀರೇ, ಶಾಲಿವಾಹನಶಕೇ, ಬೌದ್ಧಾವತಾರೇ, ರಾಮಕ್ಷೇತ್ರೇ, ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನೇ, ಚಾಂದ್ರಮಾನೇನ.... ಸಂವತ್ಸರೇ.... ಅಯನೇ .... ಋತೌ.... ಮಾಸೇ.... ಪಕ್ಷೇ.... ತಿಥೌ.... ವಾಸರೇ.... ಶುಭನಕ್ಷತ್ರೇ..... ಶುಭಯೋಗೇ.... ಶುಭಕರಣೇ.... ಏವಂಗುಣ ವಿಶೇಷಣವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ ಶ್ರೀಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸ್ತಿಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ।

ಹೀಗೆ ದೇಶಕಾಲಾದಿಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾರ್ಜನಮ್

ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠೇತಿ ತೃಚಸ್ಯ ಅಂಬರೀಷಃ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ । ಆಪೋ ದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

(ಸಪ್ತಭಿಃ ಪಾದೈಃ ಶಿರಸಿ, ಅಷ್ಟಮೇನ ಪಾದಯೋಃ, ನವಮೇನ ಪುನಃ ಶಿರಸಿ)

ಓಂ ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋ ಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ । ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ । ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹ ನಃ । ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ । ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ । ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ।

ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಒಂಭತ್ತು ಪಾದಗಳಿವೆ. ''ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ'' ದಿಂದ ''ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮವಃ'' ತನಕ ಇರುವ ಏಳು ಪಾದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಏಳುಬಾರಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಂಟನೆಯ ಪಾದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊನೆಯದಾದ ಒಂಭತ್ತನೆಯ ಪಾದದಿಂದ ಮತ್ತೆ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರ್ಮಾಲ್ಯತುಲಸೀದಲದಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಂತ್ರಾಚಮನಮ್

ಅಗ್ನಿಶ್ಚೇತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಋಷಿಃ, ಅಗ್ನಿ-ಮನ್ಯು-ಮನ್ಯು- ಪತ್ಯಹಾನಿ ದೇವತಾಃ । ಪ್ರಕೃತಿಶ್ಛಂದಃ । ಮಂತ್ರಾಚಮನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಅಗ್ನಿಶ್ಚ ಮಾ ಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ । ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾವಮ್। ಯದಹ್ನಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷವಮ್। ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮ್ । ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ । ಅಹಸ್ತದವಲುಂಪತು । ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ । ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ । ಸತ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ ।

ದ್ವಿತೀಯಮಾರ್ಜನಮ್

ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠೇತಿ ನವರ್ಚಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಅಂಬರೀಷಃ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ । ಆಪೋ ದೇವತಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಪಂಚಮೀ ವರ್ಧಮಾನಾ । ಸಪ್ತಮೀ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ । ಅಂತ್ಯೇ ದ್ವೇ ಅನುಷ್ಟುಭೌ । ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋ ಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ । ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ । ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹ ನಃ । ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ । ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ । ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ।

ಶಂ ನೋ ದೇವೀರಭಿಷ್ಟಯ ಆಪೋ ಭವಂತು ಪೀತಯೇ । ಶಂ ಯೋರಭಿ ಸ್ರವಂತು ನಃ ॥ ಈಶಾನಾ ವಾರ್ಯಾಣಾಂ ಕ್ಷಯಂತೀ-ಶ್ಚರ್ಷಣೀನಾಮ್ । ಅಪೋ ಯಾಚಾಮಿ ಭೇಷಜಮ್ ॥ ಅಪ್ಸು ಮೇ ಸೋಮೋ ಅಬ್ರವೀದಂತರ್ವಿಶ್ವಾನಿ ಭೇಷಜಾ । ಅಗ್ನಿಂ ಚ ವಿಶ್ವಶಂಭುವಮ್ ॥ ಆಪಃ ಪೃಣೀತ ಭೇಷಜಂ ವರೂಥಂ ತನ್ವೇ3 ಮಮ । ಜ್ಯೋಕ್ ಚ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ ॥ ಇದಮಾಪಃ ಪ್ರವಹತ ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ । ಯದ್ವಾಹಮಭಿ ದುದ್ರೋಹ ಯದ್ವಾ ಶೇಪ ಉತಾನೃತಮ್ ॥ ಆಪೋ ಅದ್ಯಾನ್ವಚಾರಿಷಂ ರಸೇನ ಸಮಗಸ್ಮಹಿ । ಪಯಸ್ವಾನಗ್ನ ಆ ಗಹಿ ತಂ ಮಾ ಸಂ ಸೃಜ ವರ್ಚಸಾ ॥

ಸಸ್ರುಷೀರಿತ್ಯಸ್ಯ ಆಪೋ ದೇವತಾ ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಸಸ್ರುಷೀಸ್ತದಪಸೋ ದಿವಾನಕ್ತಂ ಚ ಸಸ್ರುಷೀಃ । ವರೇಣ್ಯಕ್ರತೂ ರಹಮಾದೇವೀ ರವಸೇ ಹುವೇ ॥

(ಇತಿ ಮಾರ್ಜಯಿತ್ವಾ ಸಜಲಂ ಕರಂ ನಾಸಾಗ್ರೇ ಧೃತ್ವಾ)

ಈರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೈಯನ್ನು ಬಲಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು.

ಅಘಮರ್ಷಣಮ್

ಋತಂ ಚೇತಿ ತೃಚಸ್ಯ ಅಘಮರ್ಷಣ ಋಷಿಃ । ಭಾವವೃತ್ತೋ ದೇವತಾ । ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ । ಪಾಪಪುರುಷವಿಸರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಋತಂ ಚ ಸತ್ಯಂ ಚಾಭೀದ್ಧಾತ್ ತಪಸೋಽಧ್ಯಜಾಯತ । ತತೋ ರಾತ್ರ್ಯಜಾಯತ ತತಃ ಸಮುದ್ರೋ ಅರ್ಣವಃ ॥ ಸಮುದ್ರಾದರ್ಣವಾ ದಧಿ

ಸಂವತ್ಸರೋ ಅಜಾಯತ । ಅಹೋರಾತ್ರಾಣಿ ವಿದಧದ್ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಮಿಷತೋ ವಶೀ ॥ ಸೂರ್ಯಾಚಂದ್ರಮಸೌ ಧಾತಾ ಯಥಾ ಪೂರ್ವಮಕಲ್ಪಯತ್ । ದಿವಂ ಚ ಪೃಥಿವೀಂ ಚಾಽಂತರಿಕ್ಷಮಥೋ ಸ್ವಃ ॥

ತಜ್ಜಲಮನವಲೋಕಯನ್ ನಾಸಿಕಾಂತಂ ನೀತ್ವಾ, ದಕ್ಷಿಣಾನಾಸಾಬಿಲಾತ್ ವಾಯುದ್ವಾರಾ ಪಾಪಪುರುಷಂ ನಿಸ್ಸಾರಿತಂ ಭಾವಯನ್, ವಾಮಭಾಗೇ ಜ್ವಲದ್ವಜ್ರಶಿಲಾಂ ವಿಚಿಂತ್ಯ ತಸ್ಯಾಂ ವಿಸೃಜ್ಯ, ಆಚಮ್ಯ, ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ,

ಆ ಜಲವನ್ನು ನೋಡದೇ ಬಲಮೂಗಿನ ತನಕ ಒಯ್ದು ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ ಪಾಪಪುರುಷನು ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾ, ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂತಪ್ತವಾದ ವಜ್ರಶಿಲೆಯನ್ನು ಭಾವಿಸಿ ಆ ವಜ್ರಶಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಪಪುರುಷನನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪಾಪಪುರುಷ ನಷ್ಟನಾದನೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಂತರ ಕೇಶವಾದಿ ನಾಮಗಳಿಂದ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ । ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ । ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಋಷಿಃ । ಅಗ್ನಿ-ವಾಯು-ಸೂರ್ಯಾ ದೇವತಾಃ । ಗಾಯತ್ರೀಉಷ್ಣಿಗನುಷ್ಟುಭಶ್ಛಂದಾಂಸಿ । ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ । ಸವಿತಾ ದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ ಸಾಯಮರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸ್ವಃ । ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ದತ್ತಂ ನ ಮಮ ॥ ಇತಿ ತ್ರಿಃ ॥

ಆಚಮನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸದ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಈ ಜಲವನ್ನು ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಅರ್ಘ್ಯವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಜಲಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಅರ್ಘ್ಯತ್ರಯಾಂತೇ ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಾತಿಕ್ರಮದೋಷಪರಿಹಾರಾರ್ಥಂ ಚತುರ್ಥಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಮೂರು ಅರ್ಘ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ ಮೀರಿದಾಗ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತರೂಪವಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ನೀಡಬೇಕು.

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ । ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಹೃದಯಸ್ಥಾ ತು ಗಾಯತ್ರೀ ಹೃದ್ಗುಹಾಮುಖನಿಸ್ಸೃತಾ ।
ಹತ್ವಾ ಹ್ಯಾದಿತ್ಯಶತ್ರೂಂಶ್ಚ ವಿಶಸ್ವ ಹೃದಯಂ ಮಮ ॥

ಉತ್ತಿಷ್ಠೋತ್ತಿಷ್ಠ ಗಂತವ್ಯಂ ಪುನರಾಗಮನಾಯ ಚ ।
ಉತ್ತಿಷ್ಠ ದೇವಿ ಸ್ಥಾತವ್ಯಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಹೃದಯಂ ಮಮ ॥ **ಇತಿ ಪ್ರಾರ್ಥಯೇತ**

ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ, ತತಃ ದ್ವಿರಾಚಾಮೇತ್

ಹೀಗೆ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಜಲವನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಾ "**ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ**" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಆ ಜಲವನ್ನು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಹಾಕಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎರಡುಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಪಸರ್ಪಂತ್ವಿತ್ಯಸ್ಯ ವಾಮದೇವೋ ಭೂತಾನ್ಯನುಷ್ಟುಪ್ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಅಪಸರ್ಪಂತು ತೇ ಭೂತಾ ಯೇ ಭೂತಾ ಭುವಿ ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ ।
ಯೇ ಭೂತಾ ವಿಘ್ನಕರ್ತಾರಸ್ತೇ ನಶ್ಯಂತು ಶಿವಾಜ್ಞಯಾ ॥

ಅಪಕ್ರಾಮಂತು ಯೇ ಭೂತಾಃ ಕ್ರೂರಾಶ್ಚೈವ ತು ರಾಕ್ಷಸಾಃ ।
ಯೇ ಚಾಽತ್ರ ನಿವಸಂತ್ಯೇವ ದೇವತಾ ಭುವಿ ಸಂತತಮ್ ।
ತೇಷಾಮಪ್ಯವಿರೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮ ಸಮಾರಭೇ ॥

ಇತಿ ಛೋಟಿಕಾಮುದ್ರಯಾ ವಾಮಭಾಗೇ ಸಮಸ್ತಭೂತೋಚ್ಚಾಟನಂ ಕೃತ್ವಾ

ಚಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳನ್ನು ದೂರ ಓಡಿಸಬೇಕು.

ಪೃಥ್ವೀತ್ವಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮೇರುಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ । ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ । ಸುತಲಂ ಛಂದಃ । ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಪೃಥ್ವಿ ತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವಿ ತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ ।
ತ್ವಂ ಚ ಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರು ಚಾಽಸನಮ್॥
ಮಾಂ ಚ ಪೂತಂ ಕುರು ಧರೇ ನತೋಽಸ್ಮಿ ತ್ವಾಂ ಸುರೇಶ್ವರಿ ।
ಆಸನೇ ಸೋಮಮಂಡಲೇ ಕೂರ್ಮಸ್ಕಂಧೇ ಉಪವಿಷ್ಟೋಽಸ್ಮಿ ॥

ಇತ್ಯಾಸನಂ ಪರಿಕಲ್ಪ್ಯ, ಅನಂತಾಸನಾಯ ನಮಃ । ತ್ರಿಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ,

ಪೃಥಿವಿಯನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ ಆಸನವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಮೂರುಬಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಕರನ್ಯಾಸಃ

ತತ್ಸವಿತುಃ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಎರಡೂ ಕೈಯ ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವರೇಣ್ಯಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೀಮಹಿ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಿರಿಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಹಸ್ತದ ಮೇಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

ತತ್ಸವಿತುಃ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ । ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವರೇಣ್ಯಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ । ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ । ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೀಮಹಿ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್, ಉರಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್, ಚಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಚಪ್ಪಾಳೆಯನ್ನು ತಟ್ಟಬೇಕು.

ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸ್ವರೋಮ್ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ ॥ ಈ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರವೇಶವಾಗಬಾರದು ಎಂದು ದಿಕ್ಕುಗಳ ಬಂಧನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಆವಾಹನಮ್

ಆಗಚ್ಛ ವರದೇ ದೇವಿ ಜಪೇ ಮೇ ಸನ್ನಿಧಾ ಭವ ।
ಗಾಯಂತಂ ತ್ರಾಯಸೇ ಯಸ್ಮಾದ್ಗಾಯತ್ರೀ ತ್ವಂ ತತಃ ಸ್ಮೃತಾ ॥
ಇತ್ಯಾವಾಹ್ಯ ।

ಹೇ ಭಗವನ್ ! ಬೇಡಿದ ವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ದೊರೆ ನೀನು. ನಾನು ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ನೀನು ಸನ್ನಿಹಿತನಾಗು. ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿನ್ನ ಗಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ನೀನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ಗಾಯತ್ರೀ ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. (ಹೀಗೆ ದೇವರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಭಗವಂತನನ್ನು ತನ್ನ ಹೃದಯಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ಮಾಡಬೇಕು.)

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ । ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಋಷಿಃ । ಅಗ್ನಿ-ವಾಯು-ಸೂರ್ಯಾ ದೇವತಾಃ । ಗಾಯತ್ರೀ-ಉಷ್ಣಿಕ್-ಅನುಷ್ಟುಭಶ್ಛಂದಾಂಸಿ । ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ । ಸವಿತಾ ದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಧ್ಯಾನಮ್

ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲಮಧ್ಯವರ್ತೀ
ನಾರಾಯಣಸ್ಸರಸಿಜಾಸನಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ ।
ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ
ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯವಪುಃ ಧೃತಶಂಖಚಕ್ರಃ ॥

ಸೂರ್ಯಮಂಡಲಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ. ಕಮಲಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ. ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಯೂರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕರ-ಕುಂಡಲಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಿರೀಟವನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಹಾರದಿಂದ ಅಲಂಕೃತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಬಂಗಾರದ ವರ್ಣದಿಂದ ರಂಜಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಶಂಖ-ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ರಕ್ತೋ ವರ್ಣಃ, ಅಗ್ನಿಃ ಮುಖಂ, ಬ್ರಹ್ಮಾ ಶಿರಃ, ವಿಷ್ಣುಃ ಹೃದಯಂ, ರುದ್ರೋ ಲಲಾಟಃ, ಪೃಥಿವೀ ಕುಕ್ಷಿಃ, ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಂ ಚರಣಾಃ, ಪ್ರಾಣಾಪಾನವ್ಯಾನೋದಾನ-ಸಮಾನಾಸಪ್ರಾಣಾ ಶ್ವೇತವರ್ಣಾ, ಸಾಂಖ್ಯಾಯನಸಗೋತ್ರಾ ಗಾಯತ್ರೀ, ಸಾವಿತ್ರೀ ಸರಸ್ವತೀ, ಚತುರ್ವಿಂಶತ್ಯಕ್ಷರಾ, ತ್ರಿಪದಾ ಷಟ್ಕುಕ್ಷಿಃ, ಪಂಚಶೀರ್ಷೋಪನಯನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ । ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಪ್ರೇರಣಯಾ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾಂಗಗಾಯತ್ರೀ-ಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರಜಪಃ

ಓಂ । ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ । ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥ 1008-108-10 ॥

ಕರಂ ಮುಖಸಮ್ಮಿತಂ ಕೃತ್ವಾ ಜಪೇತ್ । ಅನಾಮಿಕಾಮೂಲಾದಾರಭ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾಮೂಲಪರ್ಯಂತಂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಂ ಅಂಗುಲಿಪರ್ವಭಿಃ ಗಣಯೇತ್ । ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ,

ಕೈಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು. (ಜಪಮಾಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪೇಜ್4ರಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು) ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನ ಕೆಳಗಿನ ಪರ್ವವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮಧ್ಯದ ಅಂಗುಲಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಪರ್ವದ ತನಕ ಹತ್ತರಂತೆ ಲೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯ

ಮತ್ತು ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯದ ಪರ್ವಗಳನ್ನು ಮೇರುವೆಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಈ ಎಣಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ಮೇರುವಿಗೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಐದು ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ ಜಪಿಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು, ಮಧ್ಯಮ ನೂರೆಂಟು, ಉತ್ತಮ ಸಾವಿರದ ಎಂಟು ಗಾಯತ್ರೀಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಧ್ಯಾಂಗವಾದ ಈ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪವನ್ನು ಪರ್ವದಿಂದಲೇ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಜಪಮಾಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಮಂತ್ರಾರ್ಥವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.

ಕರನ್ಯಾಸಃ

ತತ್ಸವಿತುಃ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಎರಡೂ ಕೈಯ ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವರೇಣ್ಯಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೀಮಹಿ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಿರಿಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಹಸ್ತದ ಮೇಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

ತತ್ಸವಿತುಃ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ । ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವರೇಣ್ಯಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ । ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ । ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೀಮಹಿ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್, ಉರಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್, ಚಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಚಪ್ಪಾಳೆಯನ್ನು ತಟ್ಟಬೇಕು.

ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸ್ವರೋಮ್ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ ॥ ಈ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರವೇಶವಾಗಬಾರದು ಎಂದು ದಿಕ್ಕುಗಳ ಬಂಧನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನಮ್

ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲಮಧ್ಯವರ್ತೀ
ನಾರಾಯಣಸ್ಸರಸಿಜಾಸನಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ ।
ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ
ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯವಪುಃ ಧೃತಶಂಖಚಕ್ರಃ ॥

ಮತ್ತೆ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅನೇನ ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾಂಗಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರಜಪೇನ ಸವಿತ್ರಂತರ್ಗತ ಭಾರತೀರಮಣಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರೀತೋ ಭವತು ॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥

ನಾನು ಮಾಡಿದ ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಭಾರತೀಪತಿಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣನು ಪ್ರೀತನಾಗಲಿ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ ಈ ಜಪರೂಪವಾದ ಕರ್ಮವನ್ನು ಭಾರತೀಪತ್ಯಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನಮ್

ಜಾತವೇದಸೇ ಇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಕಶ್ಯಪ ಋಷಿಃ, ಜಾತವೇದಾ ಅಗ್ನಿರ್ದೇವತಾ ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ, ಸಂಧ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಜಾತವೇದಸೇ ಸುನವಾಮ ಸೋಮಮರಾತೀಯತೋ ನಿದಹಾತಿ ವೇದಃ । ಸ ನಃ ಪರ್ಷದತಿ ದುರ್ಗಾಣಿ ವಿಶ್ವಾ ನಾವೇವ ಸಿಂಧುಂ ದುರಿತಾತ್ಯಗ್ನಿಃ ॥

ತಚ್ಛಂಯೋಶ್ಶಂಯುರ್ವಿಶ್ವೇದೇವಾಶ್ಶಕ್ವರೀ, ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ತಚ್ಛಂಯೋರಾವೃಣೀಮಹೇ । ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞಾಯ । ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞಪತಯೇ । ದೈವೀ ಸ್ವಸ್ತಿರಸ್ತು ನಃ । ಸ್ವಸ್ತಿರ್ಮಾನುಷೇಭ್ಯಃ । ಊರ್ಧ್ವಂ ಜಿಗಾತು ಭೇಷಜಮ್ । ಶಂ ನೋ ಅಸ್ತು ದ್ವಿಪದೇ । ಶಂ ಚತುಷ್ಪದೇ ॥

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ ಇತ್ಯಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ಜಗತೀ । ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮೋ ಅಸ್ತ್ವಗ್ನಯೇ ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮ ಓಷಧೀಭ್ಯಃ । ನಮೋ ವಾಚೇ ನಮೋ ವಾಚಸ್ಪತಯೇ ನಮೋ ವಿಷ್ಣವೇ ಮಹತೇ ಕರೋಮಿ ।

ತ್ರಿಃ ಪರಿಕ್ರಮ್ಯ, ದಿಙ್ನಮಸ್ಕಾರಂ ಕುರ್ಯಾತ್॥

ದಿಙ್ನಮಸ್ಕಾರಃ

ಪ್ರತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ।

ಪಶ್ಚಿಮದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಭಾಗೀರಥೀಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀವರುಣದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಮತ್ಸ್ಯಮೂರ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾವಹೀಸಹಿತರಾದ ಪ್ರವಹವಾಯುದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಹಯಗ್ರೀವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ।

ಉತ್ತರದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ರೋಹಿಣೀಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಚಂದ್ರದೇವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಾಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಕುಬೇರದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಕಲ್ಕೀಶನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ಈಶಾನ್ಯದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಪಾರ್ವತೀಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀರುದ್ರದೇವರಿಗೆ ತದುಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀನರಸಿಂಹದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ।

ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಶಚೀಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಇಂದ್ರದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಉಪೇಂದ್ರನಾದ ವಾಮನನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ಆಗ್ನೇಯದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಸ್ವಾಹಾಸಹಿತರಾದ ಅಗ್ನಿದೇವರಿಗೆ ತದುಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಪರಶುರಾಮನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ।

ದಕ್ಷಿಣದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಶ್ಯಾಮಲಾಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಯಮದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ನೈಋತ್ಯದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ದೀರ್ಘಿಕಾಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀನಿಋತಿದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಜನಾರ್ದನನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಊರ್ಧ್ವಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ।

ಊರ್ಧ್ವದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಸೌಪರ್ಣೀಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಗರುಡ ದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಗರುಡಧ್ವಜನಿಗೆ, ಮತ್ತು ರತಿಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಮನ್ಮಥದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಪ್ರದ್ಯುಮ್ನನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಅಧರಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ।

ಕೆಳಗಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ವಾರುಣೀಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಶೇಷದೇವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಛಾಯಾಸಹಿತರಾದ ಮಿತ್ರದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಸಂಕರ್ಷಣನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಅಂತರಿಕ್ಷಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ ।

ಅಂತರಿಕ್ಷದಿಕ್ಕಿಗೆ, ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಶ್ರೀವಿನಾಯಕದೇವರಿಗೆ, ಸಂಜ್ಞಾಸಹಿತರಾದ ಶ್ರೀಸೂರ್ಯದೇವರಿಗೆ ಇವರಿಂದ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಹೀಗೆಯೇ ಸಂಧ್ಯಾದಿದೇವತೆಗಳಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ, ಸಾವಿತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ, ಗಾಯತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ, ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ, ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ದೇವಿಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಋಷಿಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಮಾತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಪಿತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಆಚಾರ್ಯೇಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀನ್ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀನ್ನಮೋ ನಮಃ ॥

ಯಾಂ ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ ।
ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾಽಭಿರಕ್ಷತು ॥
ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾಭಿರಕ್ಷತ್ವೋಂ ನಮೋ ನಮಃ ॥

ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ದೇವಕೀಪುತ್ರೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ಮಧುಸೂದನಃ ।
ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಃ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ವಿಷ್ಣುರಚ್ಯುತಃ ॥

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣಹಿತಾಯ ಚ ।
ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ ॥

ಕ್ಷೀರೇಣ ಸ್ನಾಪಿತೇ ದೇವಿ ಚಂದನೇನ ವಿಲೇಪಿತೇ ।
ಬಿಲ್ವಪತ್ರಾರ್ಚಿತೇ ದೇವಿ ದುರ್ಗೇಽಹಂ ಶರಣಂ ಗತಃ ॥
ಶ್ರೀದುರ್ಗೇಽಹಂ ಶರಣಂ ಗತ ಓಂ ನಮೋ ನಮಃ ॥

ಆಕಾಶಾತ್ಪತಿತಂ ತೋಯಂ ಯಥಾ ಗಚ್ಛತಿ ಸಾಗರಮ್ ।
ಸರ್ವದೇವನಮಸ್ಕಾರಃ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿ ಗಚ್ಛತಿ ॥

ಉತ್ತಮ ಇತ್ಯಸ್ಯ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ, ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತಾ, ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ, ಗಾಯತ್ರ್ಯುದ್ವಾಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ ।
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಽಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಮ್ ॥

ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಮೋಂ ನಮೋ ನಮಃ ॥ (ಇತ್ಯುದ್ವಾಸ್ಯ)

ಗಾಯತ್ರಿದೇವಿಯನ್ನು ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸರ್ವವೇದೇಷು ಯತ್ಪುಣ್ಯಂ ಸರ್ವತೀರ್ಥೇಷು ಯತ್ಫಲಮ್ ।
ತತ್ಫಲಂ ಸಮವಾಪ್ನೋತಿ ಸ್ತುತ್ವಾ ದೇವಂ ಜನಾರ್ದನಮ್ ॥

ವಾಸನಾದ್ವಾಸುದೇವೋಽಸಿ ವಾಸಿತಂ ತೇ ಜಗತ್ತ್ರಯಮ್ ।
ಸರ್ವಭೂತನಿವಾಸೋಽಸಿ ವಾಸುದೇವ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ ॥

ನಮೋಽಸ್ತ್ವನಂತಾಯ ಸಹಸ್ರಮೂರ್ತಯೇ
ಸಹಸ್ರಪಾದಾಕ್ಷಿಶಿರೋರುಬಾಹವೇ ।
ಸಹಸ್ರನಾಮ್ನೇ ಪುರುಷಾಯ ಶಾಶ್ವತೇ
ಸಹಸ್ರಕೋಟಿಯುಗಧಾರಿಣೇ ನಮಃ ॥

ಭದ್ರಂ ನ ಇತ್ಯಸ್ಯ ಇಂದ್ರೋ ವಿಮದರ್ಷಿಃ ಅಗ್ನಿರ್ದೇವತಾ । ವಿರಾಟ್ ಛಂದಃ । ಶಾಂತ್ಯರ್ಥೇ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಭದ್ರಂ ನೋ ಅಪಿವಾತಯ ಮನಃ । ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥

ಸರ್ವಾರಿಷ್ಟಶಾಂತಿರಸ್ತು । ಸಮಸ್ತಮಂಗಲಾವಾಪ್ತಿರಸ್ತು ।

ಚತುಸ್ಸಾಗರಪರ್ಯಂತಂ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂ ಭವತು । (ಗೋತ್ರಮುಚ್ಚಾರ್ಯ).... ಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನಃ ಆಶ್ವಲಾಯನ ಸೂತ್ರಾನುಯಾಯೀ.... ಶರ್ಮಾ ಅಹಂ ಭೋಃ ಅಭಿವಾದಯೇ ॥ (ಭೂಮಿಮುಪಸ್ಪೃಶನ್ ಪ್ರಣಮೇತ್)

ತನ್ನ ಗೋತ್ರ ಶಾಖೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪಸ್ಸಂಧ್ಯಾಕ್ರಿಯಾದಿಷು ।
ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋ ವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಮ್ ।

ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ರಮಾಪತೇ ।
ಯತ್ಕೃತಂ ತು ಮಯಾ ದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತು ಮೇ ॥

ಅನೇನ ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್ ಸವಿತೃನಾಮಕಃ ಶ್ರೀಮಹಾವಿಷ್ಣುಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರೀತೋ ಭವತು ॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥

ಜಪಸ್ಥಲಪ್ರೋಕ್ಷಣಮ್

ಅದ್ಯಾನ ಇತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಶ್ಯಾವಾಶ್ವ ಆತ್ರೇಯಃ ಸವಿತಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಸ್ಥಾನಪ್ರೋಕ್ಷಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಅದ್ಯಾ ನೋ ದೇವ ಸವಿತಃ ಪ್ರಜಾವತ್ಸಾವೀಃ ಸೌಭಗಮ್ । ಪರಾ ದುಃಷ್ವಪ್ನ್ಯಂ ಸುವ । ವಿಶ್ವಾನಿ ದೇವಸವಿತರ್ದುರಿತಾನಿ ಪರಾ ಸುವ । ಯದ್ಭದ್ರಂ ತನ್ನ ಆಸುವ ॥

ಇತಿ ಜಪಸ್ಥಲಂ ಪ್ರೋಕ್ಷ್ಯ, ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ ಹೃದಯಂ ಸ್ಪೃಶೇತ್॥

ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನಂದು ಜಪ ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ತನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

॥ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥